

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9
СЕЛА ТОЛСТОВО-ВАСЮКОВСКОГО БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»

Согласованно
Заместитель директора
по УВР МОУ СОШ № 9
 Н. А. Здоровцова



«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 9
с.т. – Васюковского
Е. А. Бородаенко
Приказ от 02.09.2024г. №_233

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «Общая физическая подготовка»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год
ID — номер программы в Навигаторе - 2182

Автор-составитель:

Шартон Елена Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

2024 год

Пропущено, пронумеровано,
скреплено подписью и печатью

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 27 июля 2022г. № 629;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 года № 06 - 1844);

Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому

обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы 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.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

обучить основным приёмам двухсторонних игр;
помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

прививать гигиенические навыки;
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст обучающихся по программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 12-16 лет.

Механизм и срок реализации программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **270 часа**. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 5 раз в неделю продолжительностью 1 ч 30 мин, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Планируемые результаты По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

основные требования к занятиям по ОФП;
историю развития всех изученных видов спорта;
гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
способы проведения соревнований;

уметь:

усваивать программный материал;
выполнять зачетные требования по ОФП;
владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
владеть основными навыками восстановительных мероприятий; принимать участие в соревнованиях;
осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
использовать знания, умения, навыки на практике.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

AI этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

VI этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

тренировочные занятия; беседы, учебные игры; тестирование; эстафета; участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		тестирование
4.	Гимнастика	6	1	5	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	10	1	9	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	10	1	9	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	35	1	34	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	35	1	34	тестирование, контрольные игры
9.	Баскетбол	101	1	100	тестирование, контрольные игры
10.	Настольный теннис	35	1	34	тестирование, контрольные игры
11.	Бадминтон	35	1	34	тестирование, контрольные игры
12.	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	судейство соревнований школьного уровня
13.	Контрольные испытания, соревнования	4	1	3	учебные игры
	Всего:	270	13	257	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

7. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

8. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.

Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча.

Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

9. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

10. Бадминтон.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Участие в соревнованиях.

11. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком.

Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта.

Судейство пяти соревнований.

12. Контрольные испытания, соревнования Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

		Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
	клас	Учащиеся	Мальчики				Девочки			
		Оценка	“5”	“4”		“3”	“5”	“4”	“3”	
5		Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3		9.7	8.9	9.7	10.1	
5		Бег 30 м, секунд	5.0	6.1		6.3	5.1	6.3	6.4	
5		Бег 1000м.мин.	4,30	5,00		5,30	5,00	5,30	6,00	
5		Бег 500м. мин.	2.10	2.30		2.50	2.30	2.50	3.10	
5		Бег 60 м, секунд	10,2	10,5		11,3	10,3	11,0	11,5	
5		Бег 2000 м, мин.	Без учета времени							
5		Прыжки в длину с места	195	160		140	185	150	130	
5		Подтягивание на высокой перекладине	6	4		1	19	10	4	
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12		7	12	8	3	
5		Наклоны вперед из положения сидя	10+	6		2-	15+	8	4-	
5		Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	35	30		20	30	20	15	
5		Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32		30	38	36	34	
5		Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22		19	22	19	16	
		Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
	клас	Учащиеся	Мальчики				Девочки			
		Оценка	“5”	“4”		“3”	“5”	“4”	“3”	
6		Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0		9.3	8.8	9.6	10.0	

[illegible]

7		Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44		42	52	50	48	
7		Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28		26	28	26	24	

	класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8		Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8		Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8		Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8		Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8		Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8		Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8		Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8		Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8		Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8		Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8		Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
8		Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

	класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9		Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9		Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9		Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9		Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9		Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9		Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9		Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9		Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9		Сгибание и разгибание рук в	32	27	22	20	15	10

	упоре лёжа						
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов всего
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые упр. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	1
5.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
9.(10-11)	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
12.(16)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13.(17)	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
14.(18)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
15.(19-20)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	2
16.(21-22)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
17.(23-24)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2

18.(25-26)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
19.(27-28)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
20.(29)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
21.(30)	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
22.(31)	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающих упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
23.(32)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24.(33)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
25.(34)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
26.(35)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

Тематическое планирование баскетбол

№ занятия	Дата		Темы занятий	Кол-во часов	Инвентарь
	план.	факт.			
1			Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
2-7			Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	6	Баскетбольные мячи
8- 14			Ведение мяча на месте. Учебная игра.	7	Баскетбольные мячи
15 -19			Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	5	Баскетбольные мячи, стойки
20 -24			Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	5	Баскетбольные мячи, стойки
25 - 28			Ловля и передача мяча. Учебная игра.	4	Баскетбольные мячи
29 -32			Передача одной рукой. Учебная игра.	4	Баскетбольные мячи
33 -36			Передача от пола. Учебная игра.	4	Баскетбольные мячи
37 - 40			Игры в передачах. Учебная игра.	4	Баскетбольные мячи
41			Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
42			Игра «собачка». Учебная игра.	1	Баскетбольные, волейбольные мячи
			Броски мяча		
43 -48			Броски с места. Учебная игра.	6	Баскетбольные мячи
49 - 54			Броски в прыжке. Учебная игра.	6	Баскетбольные мячи

55 - 58		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	4	Баскетбольные мячи
59 -60		Игры в бросках. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
61		Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
62 - 67		Тактика игры в защите. Учебная игра.	6	Баскетбольные мячи
68 - 69		Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
70 - 72		Тактика игры в нападении. Учебная игра.	3	Баскетбольные мячи
73 -77		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	5	Баскетбольные мячи
78 - 81		Учебная игра.	4	Баскетбольные мячи
82 - 85		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	4	Баскетбольные мячи
86		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
87 - 92		Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	6	Баскетбольные мячи
93 - 96		Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	4	Баскетбольные мячи
97- 98		Эстафеты с элементами баскетбола.	2	Баскетбольные мячи
99-100		Итоговая игра	2	Баскетбольные мячи
101		Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи
		Итого:	101	

Тематическое планирование по футболу

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата		Формы внеурочной деятельности
			план	факт.	
1	Введение. История футбола	1			Лекция. Беседа.
	Передвижения и остановки				
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Удары по мячу				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и

					тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Остановка мяча				
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Ведение мяча и обводка				
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Отбор мяча				
22	Выбивание мяча ударом ногой	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Вбрасывание мяча				
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Игра вратаря				
27	Ловля катящегося мяча	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Ловля мяча сверху в прыжке	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом					
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и

					тактических действий. Учебная игра.
	Тактика игры				
33	Тактика свободного нападения	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Подвижные игры и эстафеты				Учебная игра.
35	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1			

Тематическое планирование по настольному теннису

№	Дата		Темы занятий	Кол-во часов
	план.	факт.		
1			Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1
2			Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1
3			Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1
4			Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1
5			Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1
6			Удары по мячу	1
7			Удары по мячу	1
8			Удары по мячу	1
9			Удары по мячу	1
10			Подачи.	1
11			Подачи.	1
12			Подачи.	1
13			Подачи.	1
14			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
15			Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1
16			Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1
17			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
18			Удар «накат» справа и слева на столе.	1
19			Удар «накат» справа и слева на столе.	1
20			Удар «накат» справа и слева на столе.	1
21			Удар «накат» справа и слева на столе.	1
22			Выбор позиции.	1
23			Выбор позиции.	1
24			Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1
25			Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1
26			Свободная игра на столе.	1
27			Свободная игра на столе.	1
28			Игра на счет из одной, трех партий.	1
29			Игра на счет из одной, трех партий.	1
30			Тактика игры с разными противниками.	1
31			Тактика игры с разными противниками.	1
32			Основные тактические варианты игры.	1
33			Основные тактические варианты игры.	1
34			Соревнования по настольному теннису	1
35			Соревнования по настольному теннису	1

Тематический план волейбол

№	Наименование тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		

6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1		
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1		
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1		
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1		
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1		
34	Учебная игра.	1		
35	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1		

Календарно-тематический план бадминтон

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	История развития бадминтона.	1	Техника безопасности на занятиях. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.		

2	Физическое развитие.	1	Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.		
3	Способы держания (хватки) ракетки.	1	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.		
4	Игровые стойки в бадминтоне.	1	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.		
5	Передвижения по площадке.	1	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
6	Техника выполнения ударов.	1	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.		
7	Техника выполнения подачи.	1	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.		
8	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	1	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.		
9	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	1	Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».		
10	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. Закрепление.	1	Упражнения специальной физической подготовки.		

11	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.	1	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.		
12	Общая физическая подготовка.	1	Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног. Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля.		
13	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач.	1	Беговые упражнения. Техника выполнения высокой дальней подачи.		
14	Техническая подготовка. Жонглирование воланом.	1	Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом. Подъем волана с пола с помощью ракетки.		
15	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	1	Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. (с воланом и без).		
16	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	1	Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали.		
17	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	1	Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. (с воланом и без).		
18	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	1	Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали.		
19	Самостоятельная подготовка.	1	Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного.		
20	Метание различных предметов на дальность (мяч, волан)	1	Метания легких предметов способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками мячей развивают способность быстро включать в работу большие мышечные комплексы.		
21	Упражнения в парах.	1	Упражнения в парах для тренировки силовых качеств		
22	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	1	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.		
23	Фартлек – бег по пересеченной местности (на улице).	1	Бег по пересеченной местности с произвольным или заранее обусловленным ускорением.		
24	Челночный бег.	1	Имитация возвратно-поступательных движений в игре. Развивает координационные способности.		
25	Удары с передвижением.	1	Обмен ударами в парах или в четверках, после любого удара предусмотрено		

26	Удары с передвижением. Закрепление.	1	передвижение в определенную зону.		
27	Передвижения по площадке.	1	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
28	Передвижения по площадке. Закрепление.	1			
29	Техника выполнения ударов..	1	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки		
30	Техника выполнения подачи.	1	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.		
31	Техника выполнения подачи. Закрепление.	1			
32	Самостоятельная подготовка.	1	Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного.		
33	Эстафеты.	1	Развитие командного духа.		
34	Эстафеты.	1	Развитие командного духа.		
35	Соревнование.	1	Выявления сильнейших игроков.		

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям;

воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым,

бодрым, сильным, выносливым человеком;

выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи

с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта; проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

лекции (изложение теоретического учебного материала); беседы; практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений); нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования); просмотр видеозаписей; домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

словесные: рассказ, беседа, объяснение; наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение; аудио - и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); практические: упражнения; метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

спортивный зал; стадион; оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием; мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания; гимнастические палки; спортивные гранаты; эстафетная палка; лыжи, лыжные ботинки, палки; секундомер; гимнастическая скамейка; таблицы «Техника передвижений игрока»; таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»; видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.