

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19
с углублённым изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета МАОУ «СОШ №19»
Протокол №1 от «27» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
№163 от «01» сентября 2025г.
Директор МАОУ «СОШ №19»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
программы:
Голубев Евгений Викторович,
учитель физической культуры,
СЗД

г. Краснотурьинск 2025г.

I КОМПЛЕКС ОНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ

Пояснительная записка.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Обучение ведётся на **русском языке**.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся,

предоставить возможность для творческой деятельности и, необходимо включить наряду с педагогической медикопрофилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, самореализации личности то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. ОФП - это ни спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Образовательный процесс спортивной секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься обучающиеся (мальчики, девочки) 8-17 лет. Занятия проходят 3 раза в неделю у двух групп, длительность занятия два раза в неделю 2 академических часа, один раз в неделю 1 академический час.

Общий объём – 170 часов в год (на каждую группу).

Особенности учебной деятельности детей определяются их **возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями**. В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с

предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная, групповая.

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. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название разделов/ тем	Общее количество часов	Практика	Теория	Формы аттестации/ контроля
1	Легкая атлетика	54	44	10	-Тестирование -Опрос, просмотр -Игровые программы -Участие детей в городских мероприятиях, спортивной деятельности, конкурсах и соревнованиях
2	Гимнастика с элементами акробатики	36	26	10	
3	Спортивные игры (волейбол)	35	30	5	
4	Спортивные игры (баскетбол)	35	30	5	
5	Лыжная подготовка	10	8	2	
	Всего:	170	138	32	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Лёгкая атлетика (54 часа)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (36 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Раздел 3. Волейбол (35 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Раздел 4. Баскетбол (35 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение).

Раздел 5. Лыжная подготовка (10 часов)

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.

Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- ✓ представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение.

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс:

- Силовые упражнения
- Скоростно-силовые
- Упражнения на гибкость
- Упражнение на выносливость

- Ловкостно-координационные упражнения

Формы аттестации.

Во время реализации программы дополнительного образования большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации программы дополнительного образования является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Оценочные материалы:

Контрольные нормативы			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,4	4,7	5,0						
		д	5,0	5,3	5,6						
2	Бег 60 м (сек.)	м	8,6	9,2	10,0	8,5	8,8	9,2	8,4	8,7	9,0
		д	9,4	10,0	10,5	9,0	9,4	10,2	9,1	9,3	10,0
3	Бег 100 м (сек.)	м	17,5	18,0	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,0	17,8
		д	18,0	18,5	19,5	17,5	18,0	18,5	17,0	17,5	18,0
4	Бег 200 м (сек.)	м	34	37	40	32	34	36	30	32	35
		д	38	41	44	36	39	42	35	38	41
5	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	3,57	4,10	4,25	3,44	3,58	4,15	3,36	3,50	4,00
		д	4,39	4,54	5,10	4,31	4,45	5,00	4,23	4,40	4,30
6	Бег 2000 м (мин-сек.)	м	9,20	10,00	11,00						
		д	10,20	12,00	13,00	10,30	11,30	12,30	10,00	11,00	12,00
7	Бег 3000 м (мин-сек.)	м				13,40	14,40	15,40	13,20	14,20	15,20
		д									
8	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2	7,1	7,6	8,0
		д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7	8,2	8,8	9,2
9	Прыжок в длину с места (см)	м	220	205	190	230	210	200	240	225	210
		д	190	180	165	200	190	170	210	195	175
10	Прыжок в длину с разбега (см)	м	400	380	360	420	400	380	430	410	390
		д	370	350	330	390	370	340	400	380	350

11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	130	120	110	140	130	120	150	130	120
		д	140	130	120	150	140	130	160	140	130
12	Отжимания (кол-во раз)	м	28	24	20	30	26	22	35	28	25
		д	22	19	15	24	20	16	26	23	18
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	10	8	7	11	10	8	12	11	8
14	Подтягивание в висе лежа (раз)	д	18	15	10	19	17	12	20	18	13
15	Вис на согнутых руках (сек)	м	40	35	30	45	40	35	50	46	40
		д	34	30	25	36	33	28	42	38	32
16	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	45	42	40	47	45	42	50	47	45
		д	40	37	35	42	40	37	45	42	40
17	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	19	16	13	21	18	15	23	20	17
		д	16	13	10	18	16	13	20	18	15
18	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д	13	11	9	14	12	10	15	13	11
19	Наклон из положения сидя на полу (см) гибкость	м	10	8	6	12	11	8	13	12	9
		д	14	12	8	15	12	9	16	13	10
20	Приседания (кол-во раз/мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50
21	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	17	15	12	18	16	14	20	18	16
		д	15	13	12	17	15	13	18	16	14

Методические материалы

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Уровень сложности программы: средне-развивающий.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1 этап - информационно - познавательный. Учащиеся изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

2 этап - операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3 этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

-принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

-принцип дополненности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

-принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

-принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

-принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

-принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

-принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Основываясь на опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

На занятиях ОФП для учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

Метод равномерной нагрузки. Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

Метод переменной нагрузки. Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

Метод интервальной нагрузки. Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

Соревновательный метод. Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса. Соотношение объемов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли,

твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:

- 1. групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;
- 2. групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.**
- 3. самостоятельное освоение приёма по заданию педагога в парах, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;
- 4. индивидуальное освоение приёма в работе с педагогом и на снарядах.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

Теоретическая подготовка. На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

Физическая подготовка. *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

Психологическая подготовка. Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности. После прохождения каждого из разделов занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятия	Всего	практика	теория
Раздел 1. Лёгкая атлетика (54 часа)				
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	2		2

2		Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	5	4	1
3		Легкая атлетика: история, значение, техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	5	4	1
4		Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	5	4	1
5		Овладение техникой прыжка а длину с места. Бег 30 м.	5	4	1
6		Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	6	5	1
7		Овладение техникой прыжка в длину с места.	6	5	1
8		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Прыжок в длину с места.	5	5	
9		Легкая атлетика: правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	6	5	1
10		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	3	2	1
11		Овладение техникой длительного бега	2	2	
12		Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	2	2	
13		Определение уровня физической подготовленности (ОФП - контрольные нормативы)	2	2	
		Итого:	54	44	10
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (48ч)					
14		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	2		2
15		Гимнастика: первая помощь при травмах.	4	3	1

16		Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост (девочки).	4	3	1
17		Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост (девочки).	2	2	
18		Гимнастика: история, значение, техника безопасности, первая помощь при травмах.	3	2	1
19		Освоение опорных прыжков. Комбинация акробатических упражнений.	3	2	1
20		Освоение опорных прыжков. Комбинация акробатических упражнений.	4	3	1
21		Гимнастика: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	4	3	1
22		Освоение висов и упоров. Вис на прямых и согнутых руках.	3	2	1
23		Определение уровня физической подготовленности (ОФП - контрольные нормативы)	4	3	1
24		Гимнастика: основы выполнения гимнастических занятий.	3	3	
		Итого:	36	26	10
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) (35ч)					
25		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2		2
26		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игровые задания.	1	1	
27		Волейбол: история, значение, терминология избранной игры.	1	1	

28		Освоение техники приема и передач мяча. Варианты приема и передач мяча.	1	1	
29		Освоение техники приема и передач мяча. Варианты приема и передач мяча.	1	1	
30		Волейбол: основные правила игры.	1	1	
31		Освоение техники нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	1	1	1
32		Освоение техники нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	3	2	1
33		Волейбол: правила и организация проведения соревнований по волейболу.	2	2	
34		Освоение техники прямого нападающего удара (н/у). Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	1	1	
35		Освоение техники прямого нападающего удара (н/у). Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	3	3	
36		Волейбол: основные приемы игры в волейбол.	3	2	1
37		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	2	
38		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	2	
39		Волейбол: организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.	2	2	
40		Освоение тактики игры: тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	2	

41		Освоение тактики игры: тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	2	
42		Волейбол: организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.	1	1	
43		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам миниволейбола.	1	1	
44		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам миниволейбола.	1	1	
45		Волейбол: развитие двигательных способностей.	1	1	
		Итого:	35	30	5
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) (35 часов)					
46		Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2		2
47		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3	2	1
48		Баскетбол: история, значение, терминология избранной игры.	2	2	
49		Освоение ловли и передач мяча. Учебная игра	2	2	
50		Освоение техники ведения мяча. Учебная игра	2	2	
51		Баскетбол: основные приемы игры.	2	2	
52		Освоение техники ведения мяча. Учебная игра	2	2	
53		Овладение техникой бросков мяча. Учебная игра	2	2	
54		Баскетбол: основные приемы игры.	3	2	1
55		Овладение техникой бросков мяча. Учебная игра	2	2	

56		Освоение индивидуальной техники защиты (вырывание, выбивание). Учебная игра	2	2	
57		Баскетбол: основные правила игры в баскетбол.	2	2	
58		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	3	2	1
59		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.	3	3	
60		Баскетбол: основные правила игры в баскетбол.	2	2	
61		Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Учебная игра	2	2	
62		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	2	
63		Баскетбол: развитие двигательных способностей.	2	2	
		Итого:	35	30	2
Раздел 5. Лыжная подготовка (10 часов)					
64		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием на месте, в движении. П/и «Эстафеты с передачей палок»	2		2
65		Повороты переступанием на месте, в движении. П/и «Эстафеты с передачей палок»		1	
66		История лыжного спорта. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях и травмах.		1	
67		Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход.		1	
68		Прохождение дистанции до 3 км.		1	
69		Лыжные гонки: основные способы передвижения на лыжах.		1	

70		Освоение техники лыжных ходов: подъем «полуёлочкой».		1	
71		Прохождение дистанции до 3 км.		1	
72		Лыжные гонки: основные правила соревнований.		1	
		Итого:	10	8	2
		Всего:	340	272	68

Список литературы

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

10.Список литературы для обучающихся:

11.Учебник «Физическая культура 8-9 классы» Лях В.И., Зданевич А.А.,
Москва, «Просвещение», 2017г.