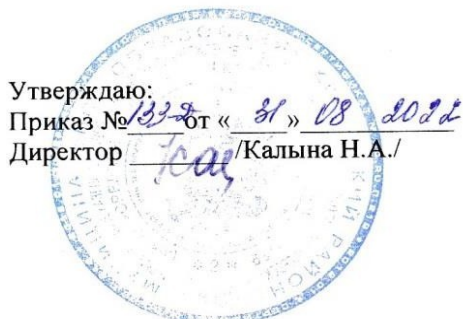


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Алексеевск»
Киренского района, Иркутской области



Согласовано 31 » 08.22
ЗДУВР Чуркина Е.П.

Рассмотрено на
заседании МО « 31 » 08
протокол № 1
Руководитель МО С

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Иванов Михаил Павлович,
тренер-преподаватель

п. Алексеевск
2022г.

Содержание программы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.4. Учебный план программы.....	7
1.5. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	8
1.6. Содержание программы 1 года обучения.....	9
1.7. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	11
1.8. Содержание программы 2 года обучения.....	12
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Условия реализации программы.....	14
2.2. Формы аттестации.....	14
2.3. Оценочные материалы.....	15
2.4. Методическое обеспечение программы.....	16
2.5. Список литературы.....	17

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков, реализуется в рамках дополнительного образования детей. Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (Москва «Просвещение» 2016г.)

Образовательная программа является модифицированной, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ(ред.от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Федеральный закон от 21.07.2014 № 212-ФЗ (ред.от 27.12.2018) «Об основах общественного контроля в Российской Федерации»;
- Новые санитарные правила и нормы СанПин 2.1.3684-21

Актуальность программы:

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного развития личности. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Программа по ОФП составлена на основе материала, который учащиеся изучали на уроках физической культуры в

общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов учащихся в зависимости от возраста.

Новизна программы:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с баскетболом, футболом, волейболом. Необходимость данной программы обусловлена повышенным интересом обучающихся к спортивным играм и запросом родителей, заинтересованных в укреплении здоровья, физического развития и позитивной занятостью своих детей.

Отличительные особенности программы:

Программа реализуется в рамках дополнительного образования обучающихся через учебно-тренировочный процесс. В данной программе отражены технологии со здоровье сберегающей направленностью. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел учащийся заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей и предусматривает углубленное обучение основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся в возрасте 12–17 лет.

Уровень обучения: Базовый.

Срок реализации программы: 2 года обучения.

Объем программы: 1год обучения -72часа, 2 год обучения -144 часа.

Форма обучения: очная.

Наполняемость учебной группы: 12-18 человек.

Форма и режим занятий: Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. 1 год обучения- 1 занятие в неделю по 2 академических часа, 2 год обучения- 2 занятия в неделю по 2 академических часа.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить 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.

1.3. 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.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- умениям выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- культуре речи, ведении диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- организовывать и проводить спортивные соревнования;
- предупреждать факторы потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать, как физическая культура влияет на здоровье человека, как можно организовать и вести активный здоровый образ жизни;
- овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

1.4. Учебный план

	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие.	2	2
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2
3.	Гимнастика.	4	8
4.	Легкая атлетика.	13	23
5.	Подвижные игры.	10	-
6.	Спортивные игры.	23	97
7.	Инструкторская и судейская практика.	6	6
8.	Контрольные испытания и соревнования.	6	6
	Итого:	72	144

1.5. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие.	2			
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2			Тестирование.
3.	Гимнастика.	1	4		Тренировочные занятия.
4.	Лёгкая атлетика.		13		Выполнение контрольных нормативов.
5.	Подвижные игры.		10		Участие в соревнованиях, контрольных играх.
6.	Спортивные игры.		23		Тестирование, контрольные игры.
7.	Инструкторская и судейская практика.	1	5		Судейство соревнований школьного уровня.
8.	Контрольные испытания, соревнования	1	5		Учебные игры.
9.	Итого:	7	65	72	

1.6. Содержание программы 1года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие.

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

Раздел 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.

Раздел 3. 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.

Раздел 4.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.

Раздел 5. 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», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Раздел 6. Спортивные игры.

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача 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 подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Футбол

Теория. Правила игры. Передвижения и прыжки.

Практика. Удары по мячу ногами. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

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.

Раздел 7. 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.

Раздел 8. Контрольные испытания, соревнования

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

1.7. Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие.	2			
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2			Тестирование.
3.	Гимнастика.	1	7		Тренировочные занятия.
4.	Лёгкая атлетика.		23		Выполнение контрольных нормативов.
6.	Спортивные игры.	3	94		Тестирование, контрольные игры.
7.	Инструкторская и судейская практика.	1	5		Судейство соревнований школьного уровня.
8.	Контрольные испытания, соревнования	1	5		Учебные игры.
9.	Итого:	10	134	144	

1.8. Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие.

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

Раздел 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.

Раздел 3. 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.

Раздел 4. 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.

Раздел 6. Спортивные игры.

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача 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 подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Футбол

Теория. Правила игры. Передвижения и прыжки.

Практика. Удары по мячу ногами. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

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.

Раздел 7. 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.

Раздел 8. Контрольные испытания, соревнования

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

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Условия набора детей: в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые. Набор детей в группы обучения может проводиться с конца августа. Комплектование групп проводится до 10 сентября. Группы комплектуются из детей, освоивших программу школьного обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивная форма и обувь на каждого ученика;
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки;
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

2.2. Форма аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль; текущая аттестация; промежуточная (итоговая) аттестация.

Виды аттестации:

- *входящий* (определение уровня индивидуальных способностей, обучающихся)
- *текущий* (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- *промежуточный* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- *итоговый* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через *механизм тестирования* (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);
- сдача нормативов (мониторинг)

2.3 Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

УПРАЖНЕНИЯ	12-14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой 8-14 лет м-20с , д-30с 15-16 лет — 25с 17-18 лет – 30с	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70	60-70	78-88
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	4-9	22-32	6-11	12-22	11-16	24-34	12-17	30-40
Приседание на одной ноге	6-12	4-14	6-16	4-14	14-24	12-22	20-30	14-24
Прыжки в длину с места	180- 205	165- 190	190- 215	170- 195	215- 240	185- 210	225- 250	190- 215
Прыжки из полуприседа вверх	8-13	5-10	11-16	8-13	18-23	17-22	28-33	26-31

2.4 Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

- принцип доступности;
- принцип связи педагогического процесса с жизнью и практической деятельностью;
- принцип научности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип систематизации (последовательное усложнение материала);
- принцип наглядности;
- принцип единства воспитания, образования, обучения и спортивной деятельности;
- принцип интеграции.

В образовательном процессе используются педагогические технологии:

- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;
- самостоятельного проблемно-аналитического поиска решений.

Формы обучения и виды занятий

- беседа;
- практические занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проектная деятельность;
- коллективные формы работы;
- индивидуальные занятия и консультации;
- открытые занятия.

Методическое обеспечение:

- учебно-методический комплекс, в который входит:
- каталог учебного оборудования;
- каталог специальной литературы;
- каталог наглядно-демонстрационного материала (дидактический материал, таблицы, раздаточный материал, плакаты и т.д.).
- календарно – тематическое планирование.
- диагностический инструментарий (тестовые материалы).
- разработки педагога информационного характера (беседы, рефераты по темам программы, викторины, кроссворды и т.д.).
- разработки открытых учебных занятий, конспекты воспитательных мероприятий, презентации к занятиям.
- инструкции по ТБ.

Дидактическое обеспечение:

- электронные, мультимедийные источники по физической культуре.

2.5. Список литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.