

Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дроздовская основная общеобразовательная школа»
Сафоновского района Смоленской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Дроздовская ООШ»
Т.М. Быкова
Приказ № 48
от «29» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Возраст учащихся: 11–15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Борисов Егор Артурович

педагог дополнительного образования

д.Дроздово, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 года № 28.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022г. № 678 - р
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 (Письмо Минобрнауки России «О направлении информации».
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация.

Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие

мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей младшего и среднего школьного возраста (11–15 лет), не имеющих медицинских противопоказаний. Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Годовая нагрузка 1 года обучения 34 часа.

Режим занятий:

Учебная программа предусматривает проведение занятий в объединении 1 раз в неделю, продолжительность занятий 1 учебный час.

Учебная группа обучения 10-12 учащихся;

Форма организации учебного процесса:

- групповая, коллективная;

Формы проведения занятий:

- самостоятельная работа;
- практическая работа;
- игры.

Цель физического воспитания:

создание условий для формирования у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные:

способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

повышение уровня физической подготовленности развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству развивать чувство команды развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Условия реализации программы.

Набор детей в группу осуществляется с 11 до 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала (24х14м);
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: теории, тренировки, соревнования.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

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.

Используемые педагогические технологии:

Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ. Я широко использую современные образовательные технологии, которые развивают продуктивное мышление учащихся, креативность, эмоциональную сферу, что сегодня особенно актуально.

Коллективно – творческая деятельность - комплексная педагогическая технология, объединяющая в себе формы образования, воспитания и эстетического общения. Ее результат – общий успех, оказывающий положительное влияние как на коллектив в целом, так и на каждого учащегося в отдельности.

Личностно – ориентированное обучение – это такое обучение, которое ставит главным - самобытность ребенка, его самооценку, субъектность процессов обучения. Цель личностно – ориентированного обучения состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, саморегуляции самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного образа и диалогического взаимодействия с людьми, природой, культурой, цивилизацией.

Игровые технологии в организации учебного процесса позволяют наиболее раскрыться учащемуся, снять напряжение и проявить свои творческие способности, ведь он действует в привычной для него обстановке. Для успешного развития творческих способностей ребенок должен испытать радость умственного напряжения, которое доставляет решение учебных задач. Целью игровых технологий является снижение утомляемости учащихся на занятии. С помощью игры дети учатся наблюдать, анализировать, выражать свои мысли, получать необходимые навыки в рисовании, но лишь в непринужденной, комфортной обстановке. В игре дети получают массу положительных эмоций;

радость творчества, сотрудничества, общения, сопереживания, азарта, чувство победы, возможность проявить свои таланты.

Здоровьесберегающие технологии - образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- 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»;
- ноутбук, колонки,
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Учебный план

№	РАЗДЕЛ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА КОНТРОЛЯ
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	3	1	2	тренировочные занятия
5	Лёгкая атлетика	4	1	3	выполнение контрольных нормативов
6	Подвижные игры Промежуточная аттестация	5	1	4	участие в соревнованиях, контрольных играх

7	Футбол	4	1	3	тестирование, контрольные игры
8	Лыжная подготовка	6	1	5	выполнение контрольных нормативов, эстафета
9	Баскетбол	5	1	4	тестирование, контрольные игры
10	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	судейство соревнований школьного уровня
11	Контрольные испытания, соревнования Итоговая аттестация	2		2	Учебные игры
	ИТОГО	34	10	24	

Содержание учебного плана

Физическая культура и спорт в РФ

Теоретическая часть:

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

Формы контроля: тестирование

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теоретическая часть:

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.

Формы контроля: тестирование

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теоретическая часть:

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Формы контроля: тестирование

Гимнастика

Теоретическая часть:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практическая часть:

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.

Формы контроля: тренировочные занятия

Лёгкая атлетика

Теоретическая часть:

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.

Практическая часть:

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.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Подвижные игры. Промежуточная аттестация

Теоретическая часть: Правила игры.

Практическая часть:

«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».

Формы контроля: участие в соревнованиях, контрольных играх

Футбол

Теоретическая часть: техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практическая часть. 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.

Формы контроля: участие в соревнованиях, контрольных играх

Лыжная подготовка

Теоретическая часть: Основы техники ходьбы на лыжах.

Практическая часть. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъёму по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.

Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов, эстафета

Баскетбол

Теоретическая часть: Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практическая часть. 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.

Формы контроля: тестирование, контрольные игры

Инструкторская и судейская практика

Теоретическая часть: Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практическая часть. 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.

Формы контроля: судейство соревнований школьного уровня

Контрольные испытания, соревнования. Итоговая аттестация

Практическая часть.

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

Календарный учебный график.

№	месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во час	Форма контроля
1	сентябрь	Физическая культура и спорт в РФ	Коллективная, групповая	1	Тестирование
2	сентябрь	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	Коллективная, групповая	1	Тестирование
3	сентябрь	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Групповая, индивидуальная	1	Тестирование
4	сентябрь	Гимнастика	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	тренировочные занятия
5	октябрь	Гимнастика	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	тренировочные занятия
6	октябрь	Гимнастика	Групповая, индивидуальная	1	тренировочные занятия
7	октябрь	Лёгкая атлетика	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов
8	октябрь	Лёгкая атлетика.	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов
9	ноябрь	Лёгкая атлетика	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов
10	ноябрь	Лёгкая атлетика	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов
11	ноябрь	Подвижные игры	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	участие в соревнованиях, контрольных играх

12	ноябрь	Подвижные игры	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	участие в соревнованиях, контрольных играх
13	декабрь	Подвижные игры	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	участие в соревнованиях, контрольных играх
14- 15	декабрь	Подвижные игры Промежуточная аттестация	Коллективная, групповая, индивидуальная	2	участие в соревнованиях, контрольных играх
16	декабрь	Лыжная подготовка	Коллективная	1	выполнение контрольных нормативов, эстафета
17	январь	Лыжная подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов, эстафета
18	январь	Лыжная подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов, эстафета
19	январь	Лыжная подготовка	Групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов, эстафета
20	январь	Лыжная подготовка	Групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов, эстафета
21	февраль	Лыжная подготовка	Групповая, индивидуальная	1	выполнение контрольных нормативов, эстафета
22	февраль	Футбол	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	тестирование, контрольные игры
23	февраль	Футбол	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	тестирование, контрольные игры
24	февраль	Футбол	Групповая, индивидуальная	1	тестирование, контрольные игры
25	апрель	Футбол	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	тестирование, контрольные игры
26	апрель	Баскетбол	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	Опрос, беседа
27	апрель	Баскетбол	Коллективная, групповая	1	Наблюдение

28-29	апрель	Баскетбол	Коллективная, групповая, индивидуальная	2	Беседа, опрос, наблюдение
30-31	май	Баскетбол	Коллективная, групповая, индивидуальная	2	Игра
32	май	Инструкторская и судейская практика	Коллективная, групповая, индивидуальная	1	Беседа, опрос, наблюдение
33-34	май	Контрольные испытания, соревнования. Итоговая аттестация	Коллективная, групповая, индивидуальная	2	Контрольные игры
		Итого за год:		34	

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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.

Форма занятия: коллективная, групповая

Методы: информационный.

Форма подведения итогов: наблюдение

2. 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.

Форма занятия: коллективная, групповая

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки

Форма подведения итогов: наблюдение

3. Гимнастика

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.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки

Форма подведения итогов: тренировочные занятия

4. Лёгкая атлетика

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.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.

Форма подведения итогов: выполнение контрольных нормативов.

5. Подвижные игры. Промежуточная аттестация

Правила игры.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях, контрольных играх.

Промежуточная аттестация

Форма занятий: учебная игра.

Методы занятий: коллективная, групповая.

Форма подведения итогов: наблюдение, обсуждение.

6. Футбол

Виды обманных движений. Правила игры.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях, контрольных играх

7. Лыжная подготовка

Основы техники ходьбы на лыжах.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.

Форма подведения итогов: выполнение контрольных нормативов, эстафета

8. Баскетбол

Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.

Форма подведения итогов: тестирование, контрольные игры

9. Инструкторская и судейская практика

Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.

Форма подведения итогов: судейство соревнований школьного уровня

10. Контрольные испытания, соревнования. Итоговая аттестация

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

Форма занятия: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.

Форма подведения итогов: тестирование, контрольные игры.

Итоговая аттестация.

Форма занятий: игра

Методы занятий: коллективная, групповая

Форма подведения итогов: наблюдение, обсуждение.

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. - 256 с.
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.

Оценочные материалы

Тест на тему «Общая физическая подготовка»

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
 - В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6. Быстрота – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
7. Гибкость - это
 - А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
 - В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. ловкость;
- Б. быстроту;
- В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы мышц;
- В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А. бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?
А. фехтование; Б. баскетбол; В. художественная гимнастика
20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?
А. укрепляют здоровье;
Б. повышают работоспособность;
В. формируют мускулатуру.

Ответы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Отв	В	А	В	А	В	А	В	Б	Б	Б	В	Б	А	А	В	Б	А	В	В	В

Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 20 минут. Не задерживайтесь слишком долго над одним заданием. Может быть, вы нашли неверный вариант и лучше перейти к следующему вопросу. Но не сдавайтесь слишком легко, ответы на большинство вопросов вы знаете, и если немного подумаете – вспомните. Продолжать размышлять над вопросом или перейти к следующему – подскажет здравый смысл.

Выберите правильный вариант ответа и отметьте нужную букву в тестовом задании. Вы должны указать один вариант ответа из предложенных.

Правильный ответ составляет 1 балл. Максимальное количество баллов – 20 баллов. За 20-18 баллов ставится отметка «отлично», за 17-15 баллов – «хорошо», за 14-11 баллов – «удовлетворительно», менее 10 баллов – «неудовлетворительно».

Будьте внимательны, приступайте!

Вопросы:

1. Часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека в процессе общественно-исторического развития – это:
- а) физическое воспитание;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая культура;
 - г) физическое образование.
2. Педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства – это:
- а) физическое образование;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическое развитие;
 - г) физическая культура.

3. Двигательная деятельность, движения, а также сложные виды двигательной деятельности (спортивные игры), отобранные в качестве средства для решения задач физического воспитания – это:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое развитие;
- в) физические упражнения;
- г) спорт.

4. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:

- а) физическая подготовка;
- б) спорт;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

5. Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, которые определяются нормативными требованиями (ЕВСК) – это:

- а) физическая подготовленность;
- б) спорт;
- в) физическое развитие;
- г) физическое совершенство.

6. Размещение занимающихся для совместных действий – это:

- а) команда;
- б) группа;
- в) строй

7. Лицевая сторона строя – это:

- а) передняя линия;
- б) фронт;
- в) тыл.

8. Расстояние в глубину строя – это:

- а) дистанция;
- б) интервал;
- в) длина.

9. Расстояние в ширину строя – это:

- а) длина;
- б) интервал;
- в) дистанция.

10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону – это:

- а) колонна;
- б) шеренга;
- в) круг.

11. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу – это:

- а) круг;
- б) шеренга;
- в) колонна.

12. Исходное положение – основная стойка – это:

- а) команда «Вольно!»;
- б) команда «Смирно!»;

в) команда «Разойдись!».

13. Ходьба, бег, прыжки, метания – это:

а) гимнастика;

б) лёгкая атлетика;

в) спортивные игры.

14. Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:

а) волейбол;

б) водное поло;

в) баскетбол.

15. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:

а) русская лапта;

б) футбол;

в) хоккей.

16. Лыжная гонка со стрельбой – это:

а) бобслей;

б) скелетон;

в) биатлон;

г) триатлон.

17. Королева спорта – это:

а) спортивная гимнастика;

б) художественная гимнастика;

в) лыжная подготовка;

г) лёгкая атлетика.

18. Солнце, воздух и вода – это:

а) гигиенические факторы;

б) предметы неживой природы;

в) погода

г) средства закаливания.

19. Коньковый ход – это:

а) свободный стиль;

б) классический стиль;

в) скользящий шаг.

20. Какая из представленных способностей не относится к координационным?

а) способность сохранять равновесие;

б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

г) способность точно воспроизводить движение в пространстве.

Ключ ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	Б	Б	В	А	А	Б	Б	В	Б	В	Б	Б	В	Б	В	Г	Г	Б	В