

МУНИЦИПАЛЬНОК КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
На заседании МС школы
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2021 г.
Председатель МС:
_____ Чимова Г.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Таловская СОШ»

Шинкоренко Т.С.
от « ____ » _____ 2021 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель дополнительного образования

Скрипкин Иван Михайлович

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей по «Общей физической подготовке» **модифицирована и специализированна**, разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.12. № 12-ФЗ, от 16.11.12. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ. Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Государственного комитета РФ по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования обучающихся «Общая Физическая Подготовка (ОФП)» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Новизна программы

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Актуальность.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение ребенка в учебе, в быту, в общении, способствует решению воспитательных и оздоровительных задач.

В современном обществе испытывается большой двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых человеком в течение дня, ниже его возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, нарушение быстроты, ловкости, координации движения, гибкости, силы и т.п. В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание, и частности общefизическая подготовка (ОФП), занимает особое место.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Адресат программы: дети от 7 до 10 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме пятидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения 12 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствию технических возможностей до 12 человек.

Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Срок реализации программы и объем часов: программа рассчитана на 1 год обучения, и составляет 72 часа.

Формы обучения: очная: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная; очно-заочная, дистанционная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность учебного часа составляет 45 минут.

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебный план

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 2	Возникновение и история физической культуры. Двигательный режим школьников - подростков	2	2		Рассказ
3 4	Личная гигиена. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Беседа
5 6	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой.	2	2		Рассказ
7	Общая физическая подготовка	1		1	Работа в группе
8	Медленный бег до 15 мин.	1		1	Тренировочные упражнения
9	Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	1		1	Тренировочные упражнения
10	Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.	1		1	Тренировочные упражнения

11	Кросс 1000 - 2000 м.	1		1	Тренировочные упражнения
12	Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Рассказ
13	Передвижения. Остановка шагом и прыжком.	1		1	Тренировочные упражнения
14	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		1	Работа в группе
15	Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	1		1	Тренировочные упражнения
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.	1		1	Тренировочные упражнения
17 18	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Ведение мяча. Штрафной бросок.	2		2	Работа в группе

19	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	1		1	Тренировочные упражнения
20	Броски мяча в корзину после ведения.	1		1	Работа в группе
21 22	Выбивание мяча. Перехват мяча.	2		2	Работа в группе
23	Перехват, вырывание, добивание мяча.	1		1	Работа в группе
24	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1		1	Работа в группе
25 26	Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	2		2	Работа в группе
27 28	Быстрый прорыв, позиционное нападение.	2		2	Работа в группе
29 30	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2		2	Работа в группе
31	Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	2		2	Учебная игра

32					
33	Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1		1	Тренировочные упражнения
34	Техника нападения. Действия без мяча.	1		1	Работа в группе
35	Перемещения и стойки. Действия без мяча.	1		1	Работа в группе
36	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1		1	Работа в группе
37	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		2	
38					
39	Передача на точность. Встречная передача.	1		1	Работа в группе
40	Подача мяча: нижняя прямая,	1		1	Работа в группе
41	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками	1		1	Работа в группе

42	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.	1		1	Работа в группе
43	Прием мяча: снизу двумя руками. Блокирование.	1		1	Работа в группе
44 45	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2		2	Работа в группе
46 47	Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	2		2	Работа в группе
48	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча.	1		1	Тренировочные упражнения
49 50	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	2		2	Работа в группе
51 52	Командные тактические действия в нападении и защите	2		2	Работа в группе

53	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	2		2	Рассказ. Тренировочные упражнения
54					
55	Челночный бег 3x10, 4x9 м. Бег на месте сериями.	2		2	Тренировочные упражнения
56					
57	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60. Повторный и переменный бег 400-800м.	2		2	Тренировочные упражнения
58					
59	Сдача тестов по бегу на 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2		2	Тренировочные упражнения
60					
61	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		1	Тренировочные упражнения
62	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	1		1	Тренировочные упражнения
63	Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.	2		2	Тренировочные упражнения
64					
65	Кросс 2000 - 5000 м.	2		2	Работа в группе

66					
67 68	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	2		2	Тренировочные упражнения
69 70	Контрольные испытания	2		2	Работа в группе
71 72	Участие в соревнованиях	2		2	Учебная игра

Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Теория	Практика
-------	----------------------------	--------------------------	--------	----------

1	<p>Физическая культура и спорт в РФ. Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.</p>	2	2	
2	<p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.</p>	2	2	
4	<p>Лёгкая атлетика. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м. Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.</p>	25		25
5	<p>Баскетбол. Правила игры. 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. Участие в соревнованиях. 8 игр. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок</p>	21	1	20

	<p>мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> <p>Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.</p> <p>Контрольные проверки и соревнования</p>			
6	<p>Волейбол</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p> <p>Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в</p>	20		20

	сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Контрольные проверки и соревнования			
8	Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.	3		3
9	Контрольные испытания.	4		4

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

-выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

-освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

-быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Календарный учебный график

Год обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.08.2020
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа

Продолжительность занятия (академический час)	45 минут
Периодичность занятий	1 раз в неделю
Промежуточная аттестация	21.12.2021, 24.05.2022
Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	28.12.2021 – 10.01.2022
Каникулы летние	01.06.2022 – 31.08.2022

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе есть спортивный зал: минимальные размеры 24 x 12 м, раздевалки женская и мужская, туалеты и душевые кабинки, расположенные в помещении раздевалок.

В кабинете имеется классная доска, 2 стола, 2 стула.

Среди технических средств обучения есть магнитофон, ноутбук и проектор.

Имеется волейбольная спортивная форма.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Гимнастические стенки- 3шт.
3. Гимнастические скамейки - 3шт.
4. Гимнастические маты - 8 шт.
5. Скакалки - 12 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 4 шт.
7. Мячи волейбольные - 3 шт.
8. Мячи баскетбольные – 5шт.
9. Рулетка - 1 шт.
10. Свисток - 1 шт.

Информационное обеспечение

1. Курс обучающих видео ;
2. Техника приема мяча сверху и снизу двумя руками (картинки);
3. Техника упражнений на развитие ОФП.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Опыт работы в дополнительном образовании – 2 года. Педагог

осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, олимпиада, открытое занятие, праздник, соревнование, фестиваль и др.

Оценочные материалы

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

1. Нормативы
2. Тесты
3. Специальная физическая подготовка
4. Посещаемость и успеваемость
5. Овладение приемами
6. Участие во внутришкольных соревнованиях и между образовательными организациями

Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и

заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Входной контроль - 07.09.2021.

Текущий контроль - в конце изучения разделов.

Промежуточный контроль – раз в 2 месяца.

Итоговый контроль – 17.05.2021, 24.05.2021.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно, очно-заочно, дистанционно, сетевое взаимодействие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; игровой и воспитания (упражнение, стимулирование, мотивация).

Формы организации учебного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, наблюдение, олимпиада, праздник, соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1 шаг. Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-

графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2 шаг. С учетом действующего, утвержденного расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).

4 шаг. Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5 шаг. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).

6 шаг. В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует директора школы (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Дидактические материалы:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (оформленные стенды и таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты);
- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, слайды, фотоматериалы и др.);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, упражнения и др.).

Список литературы

Преподавателям:

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.
2. Методическое пособие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Готов к труду и обороне (ГТО). В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России, Москва, 2016г.
3. В.И. Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. - М.: Просвещение, 2015.
4. Методика проведения и комплекс ОРУ. <http://fizkultura-na5.ru/>.

Родителям:

5. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010г.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. www.lib.sportedu.ru

Ученикам:

8. Лях В.И., Зданевич А.А.. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. Учреждений.; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.
9. Виленский М.Я. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы», М.Просвещение 2014г.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. Учреждений.; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.