

**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 общефизическая 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 условии 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 отсутствии 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** |
| **Физическая культура и спорта в РФ.** | | **2** | **2** |  |  |
| **1**  **2** | **Возникновение и история физической культуры. Двигательный режим  школьников - подростков** | **2** | **2** |  | **Рассказ** |
| **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль** | | **4** | **4** |  |  |
| **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** |
| **Легкая атлетика** | | **5** |  | **5** |  |
| **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** |
| **Баскетбол** | | **21** | **1** | **20** |  |
| **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**  **32** | **Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.** | **2** |  | **2** | **Учебная игра** |
| **Волейбол** | | **20** |  | **20** |  |
| **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**  **38** | **Игра по упрощенным правилам волейбола.** | **2** |  | **2** |  |
| **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 подач. Расположение игроков при приеме.** | **2** |  | **2** | **Работа в группе** |
| **51**  **52** | **Командные тактические действия в нападении и защите** | **2** |  | **2** | **Работа в группе** |
| **Легкая атлетика** | | **20** |  | **20** |  |
| **53**  **54** | **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** |
| **55**  **56** | **Челночный бег 3х10, 4х9 м. Бег на месте сериями.** | **2** |  | **2** | **Тренировочные упражнения** |
| **57**  **58** | **Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60 Повторный и переменный бег 400-800м.** | **2** |  | **2** | **Тренировочные упражнения** |
| **59**  **60** | **Сдача тестов по бегу на 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».** | **2** |  | **2** | **Тренировочные упражнения** |
| **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**  **64** | **Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.** | **2** |  | **2** | **Тренировочные упражнения** |
| **65**  **66** | **Кросс 2000 - 5000 м.** | **2** |  | **2** | **Работа в группе** |
| **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** | **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. | **2** | **2** |  |
| **2** | **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. | **2** | **2** |  |
| **4** | **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. | **25** |  | **25** |
| **5** | **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 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.  Контрольные проверки и соревнования | **21** | **1** | **20** |
| **6** | **Волейбол**  Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  Техника  подачи мяча: прием      мяча, отраженного сеткой. Нижняя  и верхняя прямая подача мяча в заданную     часть площадки.  Техника прямого нападающего удара: прямой   нападающий     удар при  встречных передачах.  Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  Тактика игры: Игра в нападении   в   зоне   3. Игра в защите. Овладение игрой:  игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.  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 сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Контрольные проверки и соревнования | **20** |  | **20** |
| **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 | 01.09.2024 |
| Окончание учебного года | 31.08.2025 |
| 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 | 20.12.2021, 23.05.2025 |
| Объем и срок освоения программы | 72 часа, 1 год обучения |
| Режим занятий | В соответствии с расписанием |
| Каникулы зимние | 31.12.2024 – 10.01.2025 |
| Каникулы летние | 01.06.2024 – 31.08.2025 |

**Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий в школе есть спортивный зал: минимальные размеры 24 х 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**

1.B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.

2.Методическое пособия. Всероссийского физкультурно спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва,2016г.

3. 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.

4. В.И. Ляха Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. - М.: Просвещение, 2015.

5. 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.

6. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год.

7. Виленский М.Я. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы», М.Просвещение 2014г.

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010г.

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. www.lib.sportedu.ru

10. Методика проведения и комплекс ОРУ. http://fizkultura-na5.ru/