

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Засижевская средняя школа Ярцевского района Смоленской области

Принято на заседании педагогического  
совета протокол №1 от 31.08.2020 г.

Утверждено  
приказ № 71 от 31.08.2020 г.  
директор школы Пчёлка Л.Ф.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Основы физической подготовки»**

**возраст обучающихся: 1 группа – 5-9 лет,**

**2 группа– 10-18 лет.**

**срок реализации: 1 год**

**Автор: Свистунов Владимир Стефанович, учитель  
физической культуры**

**д. Засижье  
2020**

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Форма организации** - кружковая

**Уровень освоения программы:** базовый

**Новизна программы.**

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП обучающиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, на укрепление здоровья и закалывания занимающихся, на приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой, на формирование моральных и волевых качеств личности обучающихся.

Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Актуальность программы.**

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Программа разработана учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В связи с ухудшением состояния здоровья у большинства обучающихся МБОУ Засижьевской СШ охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы, способствует общему оздоровлению и организма в целом.

**Отличительные особенности программы.**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков в условиях разновозрастных групп обучающихся: 5-9 и 10-18 лет. Это способствует формированию навыков общения с людьми разного возраста, формированию умений работать в условиях поиска, работать в команде, развитию сообразительности, любознательности. В структуру программы

входят 5 тематических модулей, каждый из которых реализует отдельную задачу.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: функционального состояния организма; повышению умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Адресат программы:** обучающиеся школы и воспитанники дошкольной группы МБОУ Засижьевской СШ. Возрастные группы: 1 группа – 5-9 лет, 2 группа – 10-18 лет.

**Объем программы:** 136 часов (по 68 часов для каждой возрастной группы)

**Формы организации образовательного процесса:** очная.

### **Виды занятий.**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Срок освоения программы - 1 год**

### **Режим занятий.**

1 группа: 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут

2 группа: 1 раза в неделю продолжительностью 80 минут

### **Цель и задачи программы.**

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
  - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
  - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
  - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- 
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
  - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
  - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
  - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
  - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **При систематических занятиях**

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



## Условия реализации программы.

### Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал;
- Тренажёрный зал.

Учебные темы	Оборудование
Гимнастика	Козел гимнастический
	Канат для лазанья
	Стенка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
	Навесное оборудование (перекладина)
	Мячи: набивные весом 1 кг,
	Скакалка детская
	Мат гимнастический
	Гимнастический подкидной мостик
	Обруч детский
	Брусья параллельные/разновысокие
	Конь гимнастический
	Бревно гимнастическое
	Перекладина гимнастическая
	Гимнастические палки
	Гантели наборные
Гантели 3,5 кг	
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр
	Рулетка измерительная
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг
	Свисток
	Секундомер
	Стойки для прыжков в высоту
	Планка для прыжков в высоту
	Эстафетные палочки
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
	Лыжи
	Ботинки
	Палки
	Крепления
Спортивные игры	Щит баскетбольный тренировочный
	Сетка волейбольная
	Мячи баскетбольные
	Мячи волейбольные
	Мячи футбольные
	Стол для настольного тенниса

	Набор для тенниса
Стрельба	Пневматическая винтовка
	Мишень

### Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	42	10	32	Тестирование, Тренировочные занятия, Выполнение контрольных нормативов, учебные игры
2	Гимнастика с элементами акробатики	20	6	14	
3	Лыжная подготовка (альтернатива: стрельба)	32	10	22	
4	Спортивные игры	42	12	30	
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии	На каждом занятии		
	итого	136	38	98	

#### Содержание учебного плана.

В рабочую программу включен раздел «Лыжная подготовка». Но при определенных погодных условиях производится замена на раздел «Стрельба».

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Лёгкая атлетика.**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

### **Лыжная подготовка.**

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

### **или**

### **Стрельба (для 2 группы)**

Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения с колена с опорой и без опоры на различные расстояния по различным мишеням. Совершенствование техники стрельбы из данного положения. Приобретение навыков корректирования стрельбы и кучности стрельбы. Тренировка в стрельбе на скорость. Тренировка в стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры на различные расстояния. Совершенствование техники и навыков стрельбы из положения лёжа. Техника скоростной стрельбы и её совершенствование. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям по стрельбе на личное и командное первенство.

### **Спортивные игры**

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Пионербол. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Подача мяча. Приём подачи, передача к сетке. Игра.

### **Календарный учебный график 1 группа 5-9 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведени я</b>	<b>Форма контроля</b>
1	01.09	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях секции, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	Класс Спорт. площадка	Тестирование Тренировочные занятия
2	02.09	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Влияние занятий физкультурой на организм.	Класс	тестирование
3	08.09	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое	1	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	Класс Спорт площадка	Тестирование Тренировочные занятия

			занятие				
4	09.09	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
5	15.09	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Челночный бег.	Спорт зал Спорт.площадка	Тренировочные занятия
6	16.09	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Закаливание. Прыжки в длину с места.	Класс Спорт зал Спорт.площадка	Тестирование Тренировочные занятия
7	22.09	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Игры на координацию движений.	Класс Спорт зал Спорт.площадка	Тренировочные занятия
8	23.09	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Прыжки в длину с разбега.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
9	29.09	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Задания на внимание	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
10	30.09	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность.	Спорт зал Спорт.площадка	Тренировочные занятия
11	06.10	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Игры с метанием мяча.	Спорт зал	Тренировочные занятия
12	07.10	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	Спорт зал Спорт.площадка	Тренировочные занятия
13	13.10	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Игры на координацию движений	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
14	14.10	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Возможные травмы и их предупреждения.	Класс	Тренировочные занятия
15	20.10	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Эстафеты с предметами.	Спорт зал	Тренировочные занятия
16	21.10	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спорт зал	Тренировочные занятия
17	27.10	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Бег на выносливость 2000м.	Спорт зал	Тренировочные занятия
18	28.10	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание	Спорт зал	Тестирование Трениров

			Практическое занятие		на месте.		очные занятия
19	10.11	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Прыжки со скакалкой.	Спорт зал	Тренировочные занятия
20	11.11	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
21	17.11	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Развитие координационных, силовых способностей	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
22	18.11	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	Спорт зал	Тренировочные занятия
23	24.11	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения.	Спорт зал	Тренировочные занятия
24	25.11	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя.	Спорт зал	Тренировочные занятия
25	01.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения.	Спорт зал	Тренировочные занятия
26	02.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	Спорт зал	Тренировочные занятия
27	08.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	Спорт зал	Тренировочные занятия
28	09.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Спорт зал	Тренировочные занятия
29	15.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Спорт зал	Тренировочные занятия
30	16.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	Спорт зал	Тренировочные занятия

31	22.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	Спорт зал	Тренировочные занятия
32	23.12	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Класс	тестирование
33	29.12	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
34	19.01	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Коньковые лыжные ходы.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
35	20.01	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Коньковые лыжные ходы.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
36	26.01	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тестирование Тренировочные занятия
37	27.01	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
38	02.02	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
39	03.02	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
40	09.02	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
41	10.02	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах.	Спорт.площадка	Тестирование
42	16.02	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
43	17.02	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
44	24.02	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
45	02.03	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Повороты на лыжах.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
46	03.03	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Подвижные игры на лыжах	Спорт.площадка	Тестирование Тренировочные занятия
47	09.03	14.05-14.45	Практическое	1	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	Спорт.площадка	Тренировочные

			занятие			щадка	занятия
48	10.03	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Ознакомление с правилами соревнований в игре пионербол.	Класс Спорт зал	тестирование
49	16.03	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма	Класс Спорт зал	тестирование
50	17.03	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Судейство соревнований .	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
51	30.03	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Спорт зал	Тренировочные занятия
52	31.03	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках	Спорт зал	Тренировочные занятия
53	06.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Спорт зал	Тренировочные занятия
54	07.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	Спорт зал	Тренировочные занятия
55	13.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Спорт зал	Тренировочные занятия
56	14.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым.	Спорт зал	Тренировочные занятия
57	20.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Спорт зал	Тренировочные занятия
58	21.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Спорт зал	Тренировочные занятия
59	27.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра.	Спорт зал	Тренировочные занятия
60	28.04	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Спорт зал	Тренировочные занятия
61	04.05	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спорт зал	Тренировочные занятия
62	05.05	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Игра с индивидуальными заданиями.	Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
63	11.05	14.05-14.45	Аудиторное занятие	1	Правила проведения	Класс	тестирование



			рное занятие		соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	Спорт зал	ние
64	12.05	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию	Спорт зал	Тренировочные занятия
65	18.05	14.05-14.45	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра.	Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
66	19.05	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Учебная игра с самостоятельным судейством.	Спорт зал	Тренировочные занятия
67	25.05	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Учебная игра по правилам соревнований.	Спорт зал	Тренировочные занятия
68	26.05	14.05-14.45	Практическое занятие	1	Учебная игра по правилам соревнований.	Спорт зал	Тренировочные занятия

### Календарный учебный график 2 группа 10-18 лет

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	15.00-15.40,	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях секции, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	Класс Спорт. площадка	Тестирование Тренировочные занятия
2	03.09	15.50-16.30	Аудиторное занятие	1	Влияние занятий физкультурой на организм.	Класс	тестирование
3	10.09	15.00-15.40,	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	Класс Спорт площадка	Тестирование Тренировочные занятия
4	10.09	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
5	17.09	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Челночный бег.	Спорт зал Спорт. площадка	Тренировочные занятия
6	17.09	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое	1	Закаливание. Прыжки в длину с места.	Класс Спорт зал Спорт. площадка	Тестирование Тренировочные

			еское занятие				занятия
7	24.09	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Игры на координацию движений.	Класс Спорт зал Спорт.площадка	Тренировочные занятия
8	24.09	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Прыжки в длину с разбега.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
9	01.10	15.00-15.40,	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Задания на внимание	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
10	01.10	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность.	Спорт зал Спорт.площадка	Тренировочные занятия
11	08.10	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Игры с метанием мяча.	Спорт зал	Тренировочные занятия
12	08.10	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	Спорт зал Спорт.площадка	Тренировочные занятия
13	15.10	15.00-15.40,	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Игры на координацию движений	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
14	15.10	15.50-16.30	Аудиторное занятие	1	Возможные травмы и их предупреждения.	Класс	Тренировочные занятия
15	22.10	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Эстафеты с предметами.	Спорт зал	Тренировочные занятия
16	22.10	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спорт зал	Тренировочные занятия
17	29.10	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Бег на выносливость 2000м.	Спорт зал	Тренировочные занятия
18	29.10	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
19	12.11	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Прыжки со скакалкой.	Спорт зал	Тренировочные занятия
20	12.11	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
21	19.11	15.00-15.40,	Аудиторное занятие	1	Развитие	Класс	Тестирование

			рное занятие Практич еское занятие		координационных, силовых способностей	Спорт зал	ние Трениров очные занятия
22	19.11	15.50-16.30	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	Спорт зал	Трениров очные занятия
23	26.11	15.00-15.40,	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения.	Спорт зал	Трениров очные занятия
24	26.11	15.50-16.30	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя.	Спорт зал	Трениров очные занятия
25	03.12	15.00-15.40,	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения.	Спорт зал	Трениров очные занятия
26	03.12	15.50-16.30	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	Спорт зал	Трениров очные занятия
27	10.12	15.00-15.40,	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	Спорт зал	Трениров очные занятия
28	10.12	15.50-16.30	Практич еское занятие	1	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Спорт зал	Трениров очные занятия
29	17.12	15.00-15.40,	Практич еское занятие	1	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Спорт зал	Трениров очные занятия
30	17.12	15.50-16.30	Практич еское занятие	1	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	Спорт зал	Трениров очные занятия
31	24.12	15.00-15.40,	Практич еское занятие	1	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	Спорт зал	Трениров очные занятия
32	24.12	15.50-16.30	Аудито рное занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки.	Класс	тестирова ние
33	21.01	15.00-15.40,	Практич еское занятие	1	Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами.	Спорт.пло щадка	Трениров очные занятия
34	21.01	15.50-16.30	Практич еское занятие	1	Коньковые лыжные ходы.	Спорт.пло щадка	Трениров очные занятия

35	28.01	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Коньковые лыжные ходы.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
36	28.01	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тестирование Тренировочные занятия
37	04.02	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
38	04.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
39	11.02	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
40	11.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
41	18.02	15.00-15.40,	Аудиторное занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах.	Спорт.площадка	Тестирование
42	18.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
43	25.02	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
44	25.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
45	04.03	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Повороты на лыжах.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
46	04.03	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Подвижные игры на лыжах	Спорт.площадка	Тестирование Тренировочные занятия
47	11.03	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	Спорт.площадка	Тренировочные занятия
48	11.03	15.50-16.30	Аудиторное занятие	1	Ознакомление с правилами соревнований в игре пионербол.	Класс Спорт зал	тестирование
49	18.03	15.00-15.40,	Аудиторное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма	Класс Спорт зал	тестирование
50	18.03	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое	1	Судейство соревнований .	Класс Спорт зал	Тестирование Тренировочные

			еское занятие				занятия
51	01.04	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Спорт зал	Тренировочные занятия
52	01.04	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках	Спорт зал	Тренировочные занятия
53	08.04	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Спорт зал	Тренировочные занятия
54	08.04	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	Спорт зал	Тренировочные занятия
55	15.04	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Спорт зал	Тренировочные занятия
56	15.04	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым.	Спорт зал	Тренировочные занятия
57	22.04	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	Спорт зал	Тренировочные занятия
58	22.04	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Спорт зал	Тренировочные занятия
59	29.04	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра.	Спорт зал	Тренировочные занятия
60	29.04	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Спорт зал	Тренировочные занятия
61	06.05	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спорт зал	Тренировочные занятия
62	06.05	15.50-16.30	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Игра с индивидуальными заданиями.	Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
63	13.05	15.00-15.40,	Аудиторное занятие	1	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	Класс Спорт зал	тестирование
64	13.05	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию	Спорт зал	Тренировочные занятия
65	20.05	15.00-15.40,	Аудиторное занятие Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра.	Спорт зал	Тестирование Тренировочные занятия
66	20.05	15.50-16.30	Практическое	1	Учебная игра с самостоятельным	Спорт зал	Тренировочные

			занятие		судейством.		занятия
67	27.05	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Учебная игра по правилам соревнований.	Спорт зал	Тренировочные занятия
68	27.05	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Учебная игра по правилам соревнований.	Спорт зал	Тренировочные занятия

## Стрельба (для 2 группы 10-18 лет)

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
32	24.12	15.50-16.30	Аудиторное занятие	1	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	Спорт зал	тестирование
33	21.01	15.00-15.40,	Аудиторное занятие	1	История развития стрелкового спорта.	Спорт зал	тестирование
34	21.01	15.50-16.30	Аудиторное занятие	1	Материальная часть оружия и основы стрельбы	Спорт зал	тестирование
35	28.01	15.00-15.40,	Аудиторное занятие	1	Основы техники стрельбы.	Спорт зал	тестирование
36	28.01	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Основы техники стрельбы.	Спорт зал	Тренировочные занятия
37	04.02	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Определение расстояния до цели	Спорт зал	Тренировочные занятия
38	04.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Определение расстояния до цели	Спорт зал	Тренировочные занятия
39	11.02	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Подготовка к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	Спорт зал	Тренировочные занятия
40	11.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	Спорт зал	Тренировочные занятия
41	18.02	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	Спорт зал	Тренировочные занятия
42	18.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	Спорт зал	Тренировочные занятия
43	25.02	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	Спорт зал	Тренировочные

							занятия
44	25.02	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	Спорт зал	Тренировочные занятия
45	04.03	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	Спорт зал	Тренировочные занятия
46	04.03	15.50-16.30	Практическое занятие	1	Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	Спорт зал	Тренировочные занятия
47	11.03	15.00-15.40,	Практическое занятие	1	Подготовка к соревнованиям.	Спорт зал	Тренировочные занятия

### Методическое обеспечение программы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

**Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Педагогические технологии:** индивидуализация обучения, групповое обучение, дифференцированное обучение



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов /Лях– М.; Просвещение, 2016.
2. Твой олимпийский учебник учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2018.-152с.:ил.
3. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2019. Серия «Качество обучения»
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,2018.