

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2023 г  
Протокол № 1

Утверждаю  
И.о. директор МБОУ СОШ  
№2  
Бабенко Н.В.  
«31» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Уровень программы ознакомительный  
Срок реализации 1 год (216 часов)  
Форма обучения очная  
Возрастная категория 7-9 лет  
Вид программы модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер программы в Навигаторе \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Бечин Михаил  
Валентинович  
учитель физической  
культуры

г.Темрюк  
2023 г.

## **Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1. Пояснительная записка:**

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «ОФП» направлена на формирование и поддерживание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

#### 1.1. Направленность программы.

Программа дополнительного образования «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. 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. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность 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. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

### 1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.4. Адресат программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения  
Количество обучающихся в группах: 20 чел.; 6 часа в неделю , 36 недель.

1.5. Уровень программы, объем и сроки. – стартовый.

Программа модифицированная (адаптированная), для группы начальной подготовки. Программа рассчитана на один год , 216 часов

### 1.6. Цель и задачи программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства

и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
  - Воспитать умение работать в группе, команде;
  - Воспитать психологическую устойчивость;
  - Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

1.7. Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы рассчитана на 1 год обучения, из расчета 6 часа в неделю, всего 216 часов.

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе

Форма обучения очная

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

### 1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
	20		1	2	216	на базе спортивного зала СОШ №2
Базовый		15-17				

## **2. Содержание программы.**

### 2.1. Наличие учебного плана

#### Учебно тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	6	-	6	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	6	-	6	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	6	6	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	6	6	-	
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	-	6	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	6	-	6	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	6	-	6	

8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	6	6	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
9.	Скоростные упражнения.	6	6	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	-	6	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	6	-	6	
12.	Упражнения для развития силы.	6	6	-	
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	6	6	-	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	6	6	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	-	6	
16.	Кардиоупражнения.	6	6	-	
17.	Упражнения с гантелями.	6	6	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	6	-	6	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	6	6	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	-	6	
21.	Кардиоупражнения.	6	6	-	
22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	6	6	-	
23.	Волейбол. Подача мяча.	6	6	-	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	6	6	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	6	6	

26.	Кардиоупражнения.	6	6	-	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	6	6	-	
28.	Волейбол. Поддача мяча.	6	6	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	6	6	-	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	-	6	
31.	Кардиоупражнения.	6	6	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	6	6	-	
33.	Волейбол. Поддача мяча.	6	6	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	6	6	-	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	6	-	6	
36.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	6	6	-	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	ИТОГО	216	144	72	

## 2.2. Содержание учебного плана

### Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и фитнесболами

### Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

### Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений.

Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа со скакалками и фитнесболами.

## Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

## Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

## Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

## Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, и работа с фитнесболами

## Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

## Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

## Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

#### Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа с фитнесболами

#### Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

#### Тема №23

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

#### Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

#### Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

#### Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа с фитнесболами.

#### Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

#### Тема №28

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

#### Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

#### Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетике: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардио нагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу.

Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.

### 2.3. Планируемые результаты и способы их проверки

#### Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
Санитарно-гигиенические требования к занятиям;	Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
Основные способы и особенности движения и передвижений человека;	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;	Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;	Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП. Владеть техникой перемещений во время игры;
О причинах травматизма и правилах его предупреждения;	Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных

<p>Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.</p>	<p>игр с мячом; Использовать различные тактические действия.</p>
---	--

#### Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

#### Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

#### Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);

- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

К концу учебного года дети будут иметь представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

Выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

Выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

Выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Обучающиеся укрепят свое здоровье.

#### 2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

## **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

### 1. Календарный учебный график.

	Дата	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
1		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
2		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
3		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
4		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
5		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
6		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
7		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	

8		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
9		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
10		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
11		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
12		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
13		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
14		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
15		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
16		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
17		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
18		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
19		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
20		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
21		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
22		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
23		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
24		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
25		1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
26		1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе.	

				Спортивные игры по выбору обучающихся.	
27		1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
28		1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
29		1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
30		1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
31		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
32		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
33		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
34		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
35		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
36		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
37		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
38		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
39		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
40		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
41		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
42		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
43		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
44		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
45		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
46		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
47		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для	

				легкоатлета.	
48		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
49		1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
50		1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
51		1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
52		1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
53		1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
54		1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Промежуточный контроль
55		1	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
56		1	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
57		1	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
58		1	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
59		1	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
60		1	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
61		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
62		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
63		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
64		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
65		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	

				Спортивные игры по выбору обучающихся.	
66		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
67		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
68		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
69		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
70		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
71		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
72		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
73		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
74		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
75		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
76		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
77		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
78		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
79		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
80		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
81		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
82		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
83		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
84		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
85		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
86		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
87		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	

88		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
89		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
89		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
90		1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
91		1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
92		1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
93		1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
94		1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
95		1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
96		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
97		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
98		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
99		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
100		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
101		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
102		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
103		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
104		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
105		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
106		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
107		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
108		1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
109		1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль

110		1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
111		1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
112		1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
113		1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	Промежуточный контроль
114		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
115		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
116		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
117		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
118		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
119		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
120		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
121		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
122		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
123		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
124		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
125		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
126		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
127		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
128		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
129		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
130		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	

				обучающихся.	
131		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
132		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
133		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
134		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
135		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
136		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
137		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
138		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
139		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
140		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
141		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
142		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
143		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
144		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
145		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
146		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
148		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
149		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
150		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
151		1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
152		1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
153		1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
154		1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
155		1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	

156		1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
157		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
158		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
159		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
160		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
161		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
162		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
163		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
164		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
165		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
166		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
167		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
168		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
169		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
170		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
171		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
172		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
173		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
174		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
175		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
176		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
177		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
178		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
179		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
180		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Промежуточный контроль
181		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
182		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
183		1	Теоретическое занятие	Правила проведения	

				соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
184		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
185		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
186		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
187		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
188		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
189		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
190		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
191		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
192		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
193		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
194		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
195		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
196		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
197		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
198		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
199		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
200		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
201		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
202		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
203		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
204		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
205		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
206		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
207		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
208		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
209		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры	

				по выбору обучающихся.	
210		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
211		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
212		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
213		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
214		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
215		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
216		1	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
	итого	216			

## 2. Условия реализации программы.

Для проведения занятий пообщей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки

- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы

Кадровое обеспечение программы

Программа «ОФП» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

### 3. Формы аттестации.

Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Оценочные материалы

Задания для детей 7-11 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером

#### 4. Оценочные материалы.

##### Оценочные материалы

##### Задания для детей 7-11 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

##### Задания для детей 7-10 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

##### Задания для детей 7-10 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-

секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

### 5. Методическое обеспечение.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых формфизических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

6. Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
- Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005