

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 ИМ. И.М. БУДАРОВА
СТ. ПЛОСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №11
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ №11
Л.М. Стряпан
«28» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (176 ч.)

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 12179

Автор-составитель: Пустовет

Вера Ивановна,

педагог дополнительного образования.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№	ОФП	
1	Возраст учащихся	14-17 лет
2	Срок обучения	1 год
3	Количество часов (общее)	176
4	Количество часов за период обучения	176
5	ФИО педагога	Пустовет Вера Ивановна
6	Уровень программы	ознакомительный
7	Продолжительность 1 занятия по(СанПИНу)	45 мин
8	Количество часов в день	2 час
9	Периодичность занятия (в неделю)	2 раза

Содержание

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.	
1.1	Пояснительная записка программы	4
1.2	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.	5
1.3	Отличительные особенности данной программы.	6
1.4	Адресат программы	6
1.5	Форма обучения и режим занятий.	6
1.6	Особенности организации образовательного процесса.	6-7
1.7	Уровень содержания программы, объём и сроки её реализации.	7
1.8	Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.	7
1.9	Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.	8
1.10	Учебный план программы и его содержание.	9-11
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	
2.1	Календарный учебный график.	11-15
2.2	Условия реализации программы.	16
2.3	Формы аттестации.	16
2.4	Оценка планируемых результатов.	16
2.5	Методические материалы	16-17
2.6	Список литературы	17

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. 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 поддержание физического развития обучающихся.

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

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.

1.2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

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.

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.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

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 данной программы.

Данная программа разработана для детей 14-17 лет.

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.

В учебную группу принимаются все желающие дети 14-17 лет, не имеющие противопоказаний к данному виду деятельности. Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года.

1.5.Форма обучения и режим занятий.

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.

Режим занятий. Занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса в объединении является учебное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ №11.

1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Виды занятий определяются содержанием программы. В процессе реализации программы используются разнообразные формы организации учебных занятий: беседа, конкурс, лекция, презентация, турнир. В изучении учебного материала применяются все стандартные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод
- репродуктивный метод
- проблемное изложение
- частично-поисковый метод.

1.7. Уровень содержания программы, объём и сроки её реализации.

Уровень программы - ознакомительный.

Объём программы часа.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часу. Академический час длится 45 мин. Перерыв между занятиями 15 минут.

1.8. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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.

1.9.Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

1.10. Учебный план программы и его содержание.

Оформление учебного плана.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Лёгкая атлетика.	20	В процессе занятий	20	
2	Мини – футбол.	20		20	
3	Баскетбол.	58		58	
4	Волейбол.	58		58	
5.	ОФП	20		20	Выполнение контрольных заданий
	Итого	176		176	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Легкая атлетика.

Теория:

- Физическая культура и спорт.
- Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.
- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика:

- Медленный бег
- Бег на короткие дистанции.
- Эстафетный бег.
- Кросс 500 метров.
- Кросс 1000 метров.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание гранаты в цель на дальность.
- Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

Раздел 2. Мини- футбол.

Теория:

- Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.
- Правила игры.

Практика:

- Удары на точность, силу, дальность
- Остановки мяча
- Ведение мяча. Финты
- Отбор мяча
- Расстановка игроков
- Тактика игры в нападении. Судейская практика
- Групповые и командные действия
- Тактика игры в защите. Судейская практика
- Групповые и командные действия
- Соревнования по футболу

Раздел 3. Баскетбол.

Теория:

- Правила игры
- Вредные привычки - это не только курение и алкоголь. Как правильно избавляться от вредных привычек?
- Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.
- Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика:

- Передвижения.
- Поворот на месте.
- Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.
- Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.
- Ведение мяча.
- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.
- Штрафной бросок. Инструкторская практика.
- Перехват, вырывание, забивание мяча.
- Выбор места.
- Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях.

Раздел 4. Волейбол.

Теория:

- Правила игры.
- Основы правильного и здорового питания. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика:

- Перемещение из стойки.

- Передача мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу двумя руками.
- Отбивание мяча в прыжке.
- Нижняя прямая подача.
- Нападающий удар.
- Тактические действия в нападении.

2. Основные характеристики структурных элементов 2 раздела программы «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1.Календарный учебный график – составная часть образовательной программы.

Календарный учебный график.

№ п/п	Дата		Тема занятий.	Кол-во часов
	план	факт		
Лёгкая атлетика – 20 ч.				
1.1.	1.09.		Бег на короткие дистанции.	2 ч.
2.2.	4.09.		Челночный бег 10х10.	2 ч.
3.3.	8.09.		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2 ч.
4.4.	11.09.		Ускорения; бег по повороту; финиш.	2 ч.
5.5.	15.09.		Бег на время на дистанции 100м.	2 ч.
6.6.	18.09.		Бег на средние дистанции 500 м.	2 ч.
7.7.	22.09.		Бег на средние дистанции 800 м.	2 ч.
8.8.	25.09.		Кроссовая подготовка.	2 ч.
9.9.	29.09.		Прыжки в длину с разбега.	2 ч.
10.10.	2.10.		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2 ч.
Футбол – 20 ч.				
11.1.	6.10.		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. ТБ на занятиях футболом.	2 ч.
12.2.	9.10.		Ведение мяча. Игра.	2 ч.
13.3.	13.10.		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра.	2 ч.
14.4.	16.10.		Удар серединой лба на месте. Удар носком. Игра.	2 ч.
15.5.	20.10.		Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра.	2 ч.
16.6.	23.10.		Ведение мяча в различных направлениях и с	2 ч.

			различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	
17.7.	27.10.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	2 ч.
18.8.	30.10.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	2 ч.
19.9.	3.11.		Учебная игра.	2 ч.
20.10.	6.11.		Учебная игра.	2 ч.
Баскетбол- 58 ч.				
21.1.	10.11.		Перемещения и остановки. Учебная игра	2 ч.
22.2.	13.11.		Ловля и передача мяча. Учебная игра	2 ч.
23.3.	17.11.		Ловля и передача мяча. Учебная игра	2 ч.
24.4.	20.11		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Игра.	2 ч.
25.5.	24.11.		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Игра.	2 ч.
26.6.	27.11.		Ведение мяча левой и правой рукой. Игра.	2 ч.
27.7.			Ведение мяча левой и правой рукой. Игра.	
28.8.	1.12.		Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра.	2 ч.
29.9.			Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра.	2 ч.
30.10.	4.12.		Броски мяча в кольцо. Игра.	2 ч.
31.11.	8.12.		Броски мяча в кольцо. Игра.	
32.12.	11.12.		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра.	2 ч.
33.13.	15.12.		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра.	2 ч.
34.14.	18.12.		Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Игра.	2 ч.
35.15.	22.12.		Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Игра.	2 ч.
36.16.	25.12.		Штрафной бросок. Игра.	2 ч.
37.17.	29.12.		Штрафной бросок. Игра.	2 ч.
38.18.	12.01		Овладение мячом и противодействия. Игра.	2 ч.
39.19.	15.01.		Отвлекающие приемы. Игра.	2 ч.
40.20.	19.01		Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Игра.	2 ч.
41.21.	22.01.		Перехват, вырывание, забивание мяча. Игра.	2 ч.
42.22.	26.01.		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	2 ч.

43.23.	29.01.		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	2 ч.
44.24.	2.02.		Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	2 ч.
45.25.	5.02.		Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	2 ч.
46.26.	9.02.		Двусторонняя игра.	2 ч.
47.27.	12.02.		Двусторонняя игра.	2 ч.
48.28.	16.02.		Общая физическая подготовка.	2 ч.
49.29.	19.02.		Общая физическая подготовка.	2 ч.
Волейбол – 58 ч.				
50.1.	26.02.		Прием мяча. Передача мяча. Игра.	2ч.
51.2.	2.03.		Прием мяча. Передача мяча. Игра.	2 ч.
52.3.	5.03.		Нижняя подача мяча. Игра.	2 ч.
53.4.	9.03.		Нижняя подача мяча. Игра.	2 ч.
54.5.	12.03.		Верхняя подача мяча. Игра.	2 ч.
55.6.	16.03.		Верхняя подача мяча. Игра.	2 ч.
56.7.	19.03.		Подачи мяча по зонам. Игра.	2 ч.
57.8.	23.03.		Подачи мяча по зонам. Игра	2 ч.
58.9.	26.03.		Подачи мяча по зонам. Игра.	2 ч.
59.10	30.03.		Отбивание мяча в прыжке. Игра.	2 ч.
60.11.	2.04.		Отбивание мяча в прыжке. Игра.	2 ч.
61.12.	6.04.		Нападающий удар. Игра.	2 ч.
62.13.	9.04.		Нападающий удар. Игра.	2 ч.
63.14.	13.04.		Нападающий удар. Игра.	2 ч.
64.15	16.04.		Блокирование мяча. Игра.	2 ч.
65.16.	20.04.		Блокирование мяча. Игра.	2 ч.
66.17.	23.04.		Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Игра.	2 ч.
67.18.	27.04.		Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Игра.	2 ч.
68.19.	30.04.		Индивидуальные действия. Выбор приёма мяча посланного через сетку. Игра.	2 ч.
69.20.	4.05.		Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.	2 ч.
70.21.	7.05		Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.	2 ч.

71.22.	11.05.		Тактические действия в нападении. Игра.	2 ч.
72.23.	14.05.		Тактические действия в нападении. Игра.	2 ч.
73.24.	18.05.		Тактические действия в защите. Игра.	2 ч.
74.25.	21.05.		Тактические действия в защите. Игра.	2 ч.
75.26.	25.05.		Учебная игра.	2 ч.
76.27.	28.05.		Учебная игра.	2 ч.
77.28.	1.06.		Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	2 ч.
78.29	4.06.		Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	2 ч.
ОФП – 20 ч.				
79.1.	8.06.		Развитие силы.	2 ч.
80.2.	11.06.		Развитие силы.	2 ч.
81.3.	15.06.		Развитие выносливости.	2 ч.
82.4.	18.06.		Развитие выносливости.	2 ч.
83.5.	22.06.		Развитие прыгучести.	2 ч.
84.6.	25.06.		Развитие прыгучести.	2 ч.
85.7.	29.06.		Развитие гибкости.	2 ч.
86.8.	24.08.		Развитие гибкости.	2 ч.
87.9.	28.08.		Развитие координации.	2 ч.
88.10.	30.08.		Развитие координации.	2 ч.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный спортивный зал. Программное обеспечение.
Мультимедийная аудитория для демонстрации видеоматериалов.

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
- Гантели

- Турник
- Гимнастические маты

Кадровое обеспечение:

Для реализации ознакомительной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО.

2.3. Формы аттестации.

Объективной оценкой достигнутого уровня является участие детей в муниципальных, зональных и краевых соревнованиях. Контроль усвоения материала проводится в конце каждой темы.

2.4. Оценка планируемых результатов..

Формой оценки качества и полноты полученных знаний по программе «ОФП» является выполнение специально подобранных комбинаций и упражнений по пройденным темам, а также выполнение контрольных тестов.

2.5. Методические материалы.

Преподавание предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля). Очень важно определить последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Программа предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки. Формирование мышления у учащегося проходит через ряд этапов, от репродуктивного повторения алгоритмов и схем, в типовых положениях, до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

Образовательные технологии:

При реализации программ педагог применяет современные педагогические технологии. К ним относятся: личностно-ориентированные технологии, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, информационно - коммуникационные технологии.

1.Личностно - ориентированная технология, которая реализуется через психологическую поддержку, организацию учебного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его

индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику образовательного процесса.

2.Здоровьесберегающая технология реализуется через организацию динамических пауз, подвижных и спортивных игр, релаксацию, различные виды гимнастик: пальчиковую, для глаз, дыхательную, бодрящую; физкультурные занятия, и др.

3.Игровая технология реализуется через дидактические игры, игры - драматизации, сюжетно - ролевые игры, режиссерские игры, создание проблемных ситуаций с элементами самооценки.

4.Информационно - коммуникационные технологии.

Информационно-коммуникативные технологии применяются:

- при подготовке и проведении занятий (иллюстрирование учебного материала - презентации, видеолекции, кинофильмы, фонограммы;
- создание презентаций в программе Power Point для повышения эффективности образовательного процесса с детьми и педагогической компетенции родителей в процессе проведения родительских собраний.

2.6.Список литературы

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.