

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 (88 ч.)
Возрастная категория: от 8 до 10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 12390

Автор-составитель: Пустовет
Вера Ивановна,
педагог дополнительного образования.

№	ОФП	
1	Возраст учащихся	8-10 лет
2	Срок обучения	1 год
3	Количество часов (общее)	88
4	Количество часов за период обучения	88
5	ФИО педагога	Пустовет Вера Ивановна
6	Уровень программы	ознакомительный
7	Продолжительность 1 занятия по (СанПИНу)	45 мин
8	Количество часов в день	1 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.	4-5
1.3	Отличительные особенности данной программы.	5
1.4	Адресат программы	6
1.5	Форма обучения и режим занятий.	6
1.6	Особенности организации образовательного процесса.	6
1.7	Уровень содержания программы, объём и сроки её реализации.	6
1.8	Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.	6-7
1.9	Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.	8
1.10	Учебный план программы и его содержание.	9-10
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	
2.1	Календарный учебный график.	10-12
2.2	Условия реализации программы.	12-13
2.3	Формы аттестации.	13
2.4	Оценка планируемых результатов.	13
2.5	Методические материалы	13
2.6	Список литературы	13

1.1.Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, в соответствии с нормативно-правовой базой и опирается на Закон об образовании, ФГОС НОО и нормы СанПин. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. 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.

Направленность – физкультурно-спортивная.

1.2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Новизна состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида 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 по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы

обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «О Ф П» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера

обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

1.3. Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

1.4.Адресат программы.

В учебную группу принимаются все желающие дети 8-10 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 2 раза в неделю по 1 часу. 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 1 раза в неделю по 1 часу. Академический час длится 45 мин.

1.8.Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- 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;

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

- 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:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять игры 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.10. Учебный план программы и его содержание.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Лёгкая атлетика.	26	В процессе занятия	26	
2.	Спортивные игры. Баскетбол.	40		40	
3.	Спортивные игры. Пионербол.	20		20	
	Итого	86		86	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Теория. Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Практика.

- Ходьба и медленный бег
- Кросс
- Бег на короткие дистанции до 30 м.
- Бег на длинные дистанции.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.
- Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Раздел 2. Гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика

- Акробатические упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазание.

Раздел 3. Спортивные игры.

Теория. Правила игры.

Практика.

- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
 - Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.
 - Остановки (прыжком). Повороты на месте.
 - Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.
 - Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками
- Специальная физическая подготовка:**

- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.
- *Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.
- *Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

- *Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.* Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Подвижные игры.

Теория. Правила игр

Практика.

- «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,
- «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,
- «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,
- «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»

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

2.1. Календарный учебный график – составная часть образовательной программы.

№ п/п	Дата		Тема занятий.	Кол-во часов
	план	факт		
Лёгкая атлетика – 20 ч.				
1.1.	1.09.		Бег на короткие дистанции.	1 ч.
2.2.	3.09.		Бег на короткие дистанции.	1 ч.
3.3.	8.09.		Низкий старт, высокий старт.	1 ч.
4.4.	10.09.		Старты. Стартовый разгон.	1 ч.
5.5.	15.09.		Стартовый разбег.	1 ч.
6.6.	17.09.		Финиширование.	1 ч.
7.7.	22.09.		Бег на средние дистанции.	1 ч.
8.8.	24.09.		Бег на средние дистанции.	1 ч.
9.9.	29.09.		Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1 ч.
10.10.	1.10.		Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1 ч.
11.11.	6.10.		Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1 ч.
12.12.	8.10.		Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	1 ч.
13.13.	13.10.		Кроссовая подготовка.	1 ч.
14.14.	15.10.		Кроссовая подготовка.	1 ч.
15.15.	20.10.		Общая физическая подготовка.	1 ч.
16.16.	22.10.		Общая физическая подготовка.	1 ч.
Спортивные игры. Баскетбол. – 40 ч.				
17.1.	27.10.		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения в стойках	1 ч.
18.2.	29.10.		Стойки, передвижения в стойках.	1 ч.
19.3.	3.11.		Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1 ч.
20.4.	5.11.		Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра	1 ч.

		«Пятнашки».	
21.5.	10.11.	Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1 ч.
22.6.	12.11.	Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1 ч.
23.7.	17.11.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.
24.8.	19.11.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1 ч.
25.9.	24.11.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу».	1 ч.
26.10.	26.11.	Ловля и передача мяча на месте.	1 ч.
27.11.	1.12.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передал – садись».	1 ч.
28.12.	3.12.	Передачи мяча на месте.	1 ч.
29.13.	8.12.	Передачи мяча на месте.	1 ч.
30.14.	10.12.	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1 ч.
31.15.	15.12.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч.
32.16.	17.12.	Броски мяча в корзину, с места.	1 ч.
33.17.	22.12.	Броски мяча в корзину, с места.	1 ч.
34.18.	24.12.	Броски мяча в корзину, в движении.	1 ч.
35.19.	29.12.	Броски мяча в корзину, в движении.	1 ч.
36.20.	12.01.	Финты. Учебная игра.	1 ч.
37.21.	14.01.	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.	1 ч.
38.22.	19.01.	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1 ч.
39.23.	21.01.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч.
40.24.	26.01.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч.
41.25.	28.01.	Броски мяча в корзину, в движении.	1 ч.
42.26.	2.02.	Броски мяча в корзину, в движении.	1 ч.
43.27.	4.02.	Финты. Учебная игра.	1 ч.
44.28.	9.02.	Вырывание и выбивание мяча.	1 ч.
45.29.	11.02.	Вырывание и выбивание мяча.	1 ч.
46.30.	16.02.	Комбинации из освоенных элементов.	1 ч.
47.31.	18.02.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний».	1 ч.
48.32.	25.02.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки».	1 ч.
49.33.	2.03.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1 ч.
50.34.	4.03.	Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра	1 ч.
51.35.	9.03.	Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра	1 ч.
52.36.	11.03.	Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра	1 ч.
53.37.	16.03.	Общая физическая подготовка.	1 ч.

54.38.	18.03.		Общая физическая подготовка.	1 ч.
55.39.	23.03.		Общая физическая подготовка.	1 ч.
56.40.	25.03.		Общая физическая подготовка.	1 ч.
Спортивные игры. Пионербол. – 20 ч.				
57.1.	30.03.		Инструктаж по ТБ при проведении игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1 ч.
58.2.	1.04.		Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1 ч.
59.3.	6.04.		Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1 ч.
60.4.	8.04.		Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Бег на 5м, 10м.	1 ч.
61.5.	13.04.		Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Челночный бег.	1 ч.
62.6.	15.04.		Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	1 ч.
63.7.	20.04.		Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1 ч.
64.8.	22.04.		Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1 ч.
65.9.	27.04.		Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1 ч.
66.10.	29.04.		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	1 ч.
67.11.	4.05.		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Игра «Передал - садись»	1 ч.
68.12.	6.05.		Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1 ч.
69.13.	11.05.		Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1 ч.
70.14.	13.05.		Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1 ч.
71.15.	18.05.		Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1 ч.
72.16.	20.05.		Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1 ч.
73.17.	25.05.		Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1 ч.
74.18.	27.05.		Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации.	1 ч.
75.19.	1.06.		Приём подачи, передача к сетке. Игра по	1 ч.

			упрощенным правилам.	
76.20.	3.06.		Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1 ч.
Легкая атлетика. – 10 ч.				
77.1.	8.06.		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1 ч.
78.2.	10.06.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	1 ч.
79.3.	15.06.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	1 ч.
80.4.	17.06.		Прыжок в высоту на результат.	1 ч.
81.5.	22.06.		Низкий старт, высокий старт.	1 ч.
82.6.	24.06.		Старты. Стартовый разгон.	1 ч.
83.7.	29.06.		Финиширование.	1 ч.
84.8.			Бег на средние дистанции.	1 ч.
85.9.			Бег на средние дистанции.	1 ч.
86.10.			Кроссовая подготовка до 10 мин.	1 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 нормативов.

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.

2.6.Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощанов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.