

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 50» г. Дно

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «26» августа 2020 г.



Утверждаю  
Директор школы  
Т.Н. Щукина  
Приказ № 334 от «26» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-13 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов по программе: 68

Автор-составитель программы:  
Матвеева С.В., педагог дополнительного образования

ДНО  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3-6
2. Учебно-тематический план	7-9
3. Содержание изучаемого курса	10-13
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	14
5. Материально-техническое обеспечение	15
6. Список литературы	16
7. Приложения	17-20

## 1. Пояснительная записка

В современном мире спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей. Физическая культура и спорт в России – одно из важнейших средств воспитания человека, сочетающего в себе физическое совершенство, моральную чистоту и духовное богатство.

Особенно важно развивать личностные качества в период подросткового возраста. В возрасте 10-14 лет у человека происходят значительные физиологические изменения, меняются представления о своем теле. Именно в этом возрасте интенсивно формируется и изменяется взгляд подростка на самого себя, на других людей, переосмысливаются старые и обнаруживаются новые варианты решений жизненных проблем и конфликтов.

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

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спорт и здоровье» способствует формированию и поддержанию физического развития обучающихся.

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

**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.

«Спорт и здоровье» - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. 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 «Спорт и здоровье» заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания 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 ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

**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.

**Отличительной особенностью** образовательной программы заключается в организации занятий, которые проводятся не только занятия с педагогом, но и самостоятельную деятельность. Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 12 – 13 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год обучения.

**Количество обучающихся в группах: 15 чел.;**

**Этапы реализации программы**

**Первый этап** – начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

**Второй этап** – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

**Третий этап**– усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

## Форма и режим занятий

### 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.

**Режим занятий:** 68 учебных часов в год. Количество занятий - 2 занятия в неделю по 1 часу. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

### Ожидаемые результаты

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

### 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.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (оценивание результатов обучения)**

Занятия 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 с обучающимися.

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

5.Отчетные(участие в соревнованиях, судейство соревнований).

#### **Механизмы оценивания результатов**

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

## 2. Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	20+8
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии.
<b>Всего:</b>		<b>68 часов.</b>

	Тема занятия	Дата план	Факт	Коррекция
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</b>				
1-2	Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.			
3-4	Медленный бег; ОРУ;СБУ.			
5-7	Бег на короткие дистанции; Учебный норматив 30м на время. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.			
8-10	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча .			
11-13	Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом .Эстафеты с предметами.			
14-16	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. П/И «Дальние броски».Работа на тренажерах.			
17-18	Соревнования по Л/А(бег+прыжки+ метания).			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>				
19	Вводное занятие по игре в настольный теннис.			
20	«Шаги к победе»			
21	Хватка и толчок			
22	Срезки			
23	Накаты			
24	Подача			
25	Правила соревнований в настольном теннисе.			
26	Игровая практика: Соревнования внутри группы.			
27	Развитие общей выносливости.			
28	Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.			
29	Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники -спортсмены», «Карлики и великаны».Спец.упражнения на силу рук и ног. Работа на тренажерах.			
30	Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами			

	баскетбола.			
31	Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»			
32	Передвижения, остановки в баскетболе. Игра: «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола.			
33	Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»			
34	Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».			
35	Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ с отягощениями.			
36	Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). Подвижные игры.			
37	Развитие физических качеств (гибкость, силы). Круговая тренировка.			
38	Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам. Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.			
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АХРОБИКИ</b>				
39-40	Развитие физических качеств (координация). Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».			
41	Элементы аэробики			
42	Элементы аэробики			
43	Элементы аэробики на степ -платформах.			
44	Упражнения на степ -платформах			
45	Степ аэробика.(базовые упражнения).			
46	Акробатические упражнения.			
47	Выполнение комплексных упражнений на степ-платформах.			
48	Выполнение комплексных упражнений на степ-платформах			
49	Выполнение комплексных упражнений на степ-платформах			
50	Выполнение комплексных упражнений на степ-платформах			
<b>ЛЫЖИ.</b>				
51-52	Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».			
53-54	Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».			
55	Совершенствование техники поворота на месте через игры: «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».			
56	Совершенствование техники передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игры: «Снежные снайперы», «Кто быстрее».			
57	Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры: «Кто быстрее», «Пустое место».			
58	Совершенствование техники передвижения через игру «Снежные снайперы» и спуска «Салки с домом».			
59	Совершенствование техники передвижения через игру			



	«Снежные снайперы» и спуска «Салки с домом».			
60	Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе «Биатлон», «Снеговик».			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>				
61	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли. Игры: «Тигр отними мяч», «Пустое место».			
62	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом. Подтягивание на в\п(мальч) на н\п (дев). Мини – футбол. Тактика ведения игры.			
63	Челночный бег 3*10. Тестирование. Прыжок в длину с места. Тестирование. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам (площадка укорочена).			
64	Техника прыжка в длину с разбега, толчком одной приземляясь на обе. Беговые эстафеты.			
65	Высокий старт. Ускорение 15-20 м. (2). Подвижная игра «Воробьи и вороны».			
66	Развитие выносливости. Бег до 4 мин. в среднем темпа. Беговые эстафеты с передачей эстафетной палочки, подвижные игры с мячом.			
67	«Лапта». Круговая тренировка.			
68	Эстафеты. Длительный бег до 12-15 мин. «Лапта».			

### 3. Содержание программы

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Гигиенические требования к обучающимся.

Режим дня спортсмена.

Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры.

История развития Лёгкой атлетики, лыжного спорта, баскетбола, правила соревнований.

#### **Легкая атлетика**

-Значение легкоатлетических упражнений для человека.

-Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

-Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

-Дисциплина –основа безопасности во время занятий ОФП.

-Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции.

-Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

-Ускорения; бег по повороту; финиш.

-Бег на дистанции 30м. 60м.

-Бег на дистанции 100м.

-Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта.

-Бег 3мин.

-Проведение бега на 1500м.

-Спринтерский бег.

-Бег на выносливость 2000м.

- Бег по пересеченной местности.
- Прыжок в длину на дальность.
- Метание малого мяча.
- Бег по дистанции.
- Финиширование.
- Бег на длинные дистанции.
- Эстафетный бег.

### **Настольный теннис**

#### **Шаги к победе.**

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

#### **Исходные положения (стойки)**

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

#### ***Хватка и толчок***

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

#### **Технические приемы без вращения мяча**

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

#### ***Срезки***

Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

#### ***Накаты***

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар (топ-спин)

Игра в нападении. Накат слева, справа.

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

#### ***Подача***

Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

### ***Правила соревнований и игровая практика***

#### **Подвижные игры:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

#### **Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):**

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

#### **Игровые спарринги:**

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

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

- Строевые упражнения.
- Строевой шаг,размыкание и смыкание на месте.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
- Упражнения в парах, фитболах, степ платформах;
- Прыжки со скакалкой.
- Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.
- Лазанье: лазанье по канату.
- Подтягивания.
- Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

#### **Лыжная подготовка**

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

#### **Спортивные игры**

-Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнения.

#### **Баскетбол**

- Перемещения и остановки.
- Ловля и передача мяча.
- Ведение мяча правой и левой рукой.
- Броски мяча в кольцо.
- Овладение мячом и противодействия.
- Отвлекающие приемы.
- Планируемые результаты укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, - повышения работоспособности и укрепления здоровья; воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

-воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;

-формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

## 4. Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое 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 форм физических 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.

### **Структура практического занятия:**

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

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 30 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 (30 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (5 мин).

## **5. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по общей 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
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

### **Материально техническое обеспечение**

1. Стенка шведская;
2. Бревно гимнастическое;
3. Перекладина трехуровневая;
4. Канат для лазания;
5. Турник съемный;
6. Скамейка гимнастическая;
7. Коврик гимнастический;
8. Гимнастические маты;
9. Мяч малый (теннисный);
10. Мяч для фитбола;
11. Скакалка гимнастическая;
12. Гимнастический мост;
13. Ракетки для настольного тенниса.

### **Спортивные сооружения:**

Спортивный и хореографический залы школы;  
Школьный стадион.

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



**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**12 лет**

Очки	Мальчики						Очки	Девочки					
	Бег 1000м (мин., сек.)	Бег 30м (сек.)	Подтя- гивание (кол-во раз)	Прыжо- к в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Накл он вперёд (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Бе- г 30м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук в упоре лёжа	Прыжо- к в длину с/м (см.)	Подъё- м тулови- ща за 30 сек. (кол- во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.00,0	4,4	23	255	44	29	70	3.15,0	4,6	58	245	40	33
69	3.03,0	-	22	253	43	28	69	3.18,0	-	55	242	39	32
68	3.06,0	4,5	21	251	42	27	68	3.21,0	4,7	52	239	38	31
67	3.09,0	-	20	249	41	26	67	3.24,0	-	50	236	-	30
66	3.12,0	-	19	247	40	25	66	3.27,0	4,8	48	233	37	29
65	3.15,0	4,6	18	245	-	24	65	3.30,0	-	46	230	-	28
64	3.17,0	-	17	243	39	23	64	3.33,0	4,9	44	228	36	27
63	3.19,0	-	16	241	-	22	63	3.36,0	-	42	226	-	26
62	3.21,0	4,7	15	239	38	21	62	3.39,0	5,0	40	224	35	25
61	3.23,0	-	-	237	-	20	61	3.42,0	-	38	222	-	-
60	3.25,0	-	14	235	37	-	60	3.45,0	-	36	220	34	24
59	3.27,0	4,8	-	233	-	19	59	3.48,0	5,1	34	218	-	-
58	3.29,0	-	-	231	36	-	58	3.51,0	-	33	216	33	23
57	3.31,0	-	13	229	-	18	57	3.54,0	-	32	214	-	-
56	3.33,0	4,9	-	227	35	-	56	3.57,0	5,2	31	212	32	22
55	3.35,0	-	-	225	-	17	55	4.00,0	-	-	210	-	-
54	3.37,0	-	12	223	34	-	54	4.02,0	-	30	208	31	21
53	3.39,0	5,0	-	221	-	16	53	4.04,0	5,3	-	206	-	-
52	3.41,0	-	-	219	33	-	52	4.06,0	-	29	204	30	20
51	3.43,0	-	-	217	-	-	51	4.08,0	-	-	202	-	-
50	3.45,0	5,1	11	215	32	15	50	4.10,0	5,4	28	200	29	19
49	3.46,0	-	-	214	-	-	49	4.11,0	-	-	199	-	-
48	3.47,0	-	-	213	-	-	48	4.12,0	-	27	198	-	-
47	3.48,0	-	-	212	31	-	47	4.13,0	-	-	197	28	18
46	3.49,0	-	-	211	-	14	46	4.14,0	-	26	196	-	-
45	3.50,0	5,2	10	210	-	-	45	4.15,0	5,5	-	195	-	-
44	3.51,0	-	-	209	30	-	44	4.16,0	-	25	194	27	17
43	3.53,0	-	-	208	-	-	43	4.17,0	-	-	193	-	-
42	3.55,0	-	-	207	29	13	42	4.18,0	-	24	192	-	-
41	3.57,0	-	9	206	-	-	41	4.20,0	-	-	191	26	16
40	3.59,0	5,3	-	205	28	-	40	4.22,0	5,6	23	190	-	-
39	4.01,0	-	-	204	-	-	39	4.24,0	-	-	188	25	-
38	4.03,0	-	-	203	27	12	38	4.26,0	-	22	186	-	15
37	4.05,0	-	8	202	-	-	37	4.29,0	-	-	184	24	-
36	4.07,0	-	-	201	26	-	36	4.32,0	-	21	182	-	-
35	4.09,0	5,4	-	200	-	11	35	4.35,0	5,7	-	180	23	14
34	4.11,0	-	-	198	25	-	34	4.38,0	-	20	178	-	-
33	4.13,0	-	7	196	-	-	33	4.41,0	-	-	176	22	-
32	4.15,0	-	-	194	24	10	32	4.44,0	-	19	174	-	13
31	4.17,0	-	-	192	-	-	31	4.47,0	-	-	172	21	-
30	4.20,0	5,5	-	190	23	-	30	4.50,0	5,8	18	170	-	-
29	4.23,0	-	6	188	-	9	29	4.53,0	-	-	168	20	12
28	4.26,0	-	-	186	22	-	28	4.56,0	-	17	166	-	-
27	4.29,0	-	-	184	-	-	27	4.59,0	-	-	164	19	-
26	4.32,0	5,6	-	182	21	8	26	5.02,0	5,9	16	162	-	11
25	4.35,0	-	5	180	-	-	25	5.05,0	-	-	160	18	-
24	4.38,0	-	-	178	20	7	24	5.08,0	-	15	158	-	-
23	4.41,0	-	-	176	-	-	23	5.11,0	-	-	156	17	10
22	4.44,0	5,7	-	174	19	6	22	5.14,0	6,0	14	154	-	-
21	4.47,0	-	4	172	-	-	21	5.17,0	-	-	152	16	-

20	4.50,0	-	-	170	18	5	20	5.20,0	-	13	150	-	9
19	4.54,0	-	-	168	-	-	19	5.24,0	6,1	-	148	15	-
18	4.58,0	5,8	-	166	17	4	18	5.28,0	-	12	146	-	-
17	5.02,0	-	3	164	-	-	17	5.32,0	-	-	144	14	8
16	5.06,0	-	-	162	16	3	16	5.36,0	6,2	11	142	-	-
15	5.10,0	5,9	-	160	-	-	15	5.40,0	-	-	140	13	7
14	5.14,0	-	-	157	15	2	14	5.44,0	-	10	138	-	-
13	5.18,0	6,0	2	154	-	-	13	5.48,0	6,3	-	136	12	6
12	5.22,0	-	-	151	14	1	12	5.52,0	-	9	134	-	-
11	5.26,0	6,1	-	148	13	-	11	5.56,0	6,4	-	132	11	5
10	5.30,0	-	1	145	12	0	10	6.00,0	-	8	130	-	-
9	5.35,0	6,2	-	142	11	-	9	6.05,0	6,5	-	128	10	4
8	5.40,0	-	-	139	10	-1	8	6.10,0	-	7	126	9	-
7	5.45,0	6,3	-	136	9	-	7	6.15,0	6,6	-	124	8	3
6	5.50,0	-	-	133	8	-2	6	6.20,0	-	6	122	7	2
5	5.55,0	6,4	-	130	7	-	5	6.25,0	6,7	5	119	6	1
4	6.00,0	-	-	127	6	-3	4	6.30,0	-	4	116	5	0
3	6.05,0	6,5	-	124	5	-	3	6.35,0	6,8	3	113	4	-1
2	6.10,0	-	-	121	4	-4	2	6.40,0	-	2	110	3	-2
1	6.15,0	6,6	-	118	3	-5	1	6.45,0	6,9	1	107	2	-3

### 13 лет

Мальчики						Очки	Девочки					
Бег 1000м (мин., сек.)	Бег 60м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон он вперёд (см.)		Бег 1000м (мин., сек.)	Бег 60м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
2.55,0	7,6	26	260	46	31	70	3.10,0	8,0	60	250	42	35
2.57,0	7,7	25	258	45	30	69	3.13,0	8,1	57	248	-	34
2.59,0	7,8	24	256	44	29	68	3.16,0	8,2	54	246	41	33
3.01,0	7,9	23	254	-	28	67	3.19,0	8,3	52	244	-	32
3.03,0	8,0	22	252	43	27	66	3.22,0	8,4	50	242	40	31
3.05,0	-	21	250	-	26	65	3.25,0	8,5	48	240	-	30
3.07,0	8,1	20	248	42	25	64	3.28,0	8,6	46	238	39	29
3.09,0	-	19	246	-	24	63	3.31,0	8,7	44	236	-	28
3.11,0	8,2	18	244	41	23	62	3.34,0	8,8	42	234	38	27
3.13,0	-	-	242	-	-	61	3.37,0	-	40	232	-	-
3.15,0	8,3	17	240	40	22	60	3.40,0	8,9	38	230	37	26
3.17,0	-	-	238	-	-	59	3.42,0	-	37	228	-	-
3.19,0	8,4	16	236	39	21	58	3.44,0	9,0	36	226	36	25
3.21,0	-	-	234	-	-	57	3.46,0	-	35	224	-	-
3.23,0	8,5	15	232	38	20	56	3.48,0	9,1	34	222	35	24
3.25,0	-	-	230	-	-	55	3.50,0	-	33	220	-	-
3.27,0	8,6	-	229	37	19	54	3.52,0	9,2	32	218	34	23
3.29,0	-	14	228	-	-	53	3.54,0	-	-	216	-	-
3.31,0	8,7	-	227	36	18	52	3.56,0	9,3	31	214	33	22
3.33,0	-	-	226	-	-	51	3.58,0	-	-	212	-	-
3.35,0	8,8	13	225	35	17	50	4.00,0	9,4	30	210	32	21
3.36,0	-	-	224	-	-	49	4.01,0	-	-	209	-	-
3.37,0	-	-	223	-	-	48	4.02,0	-	-	208	-	-
3.38,0	8,9	-	222	34	16	47	4.03,0	9,5	29	207	31	20
3.39,0	-	12	221	-	-	46	4.04,0	-	-	206	-	-
3.40,0	-	-	220	-	-	45	4.05,0	9,6	-	205	-	-
3.41,0	9,0	-	219	33	15	44	4.06,0	-	28	204	30	19
3.42,0	-	-	218	-	-	43	4.07,0	9,7	-	203	-	-
3.43,0	9,1	11	217	32	-	42	4.08,0	-	27	202	-	-
3.44,0	-	-	216	-	14	41	4.09,0	9,8	-	201	29	18
3.45,0	9,2	-	215	31	-	40	4.10,0	-	26	200	-	-
3.47,0	-	-	214	-	-	39	4.12,0	9,9	-	199	-	-
3.49,0	9,3	10	213	30	13	38	4.14,0	-	25	198	28	17
3.51,0	-	-	212	-	-	37	4.16,0	10,0	-	197	-	-
3.53,0	9,4	-	211	29	-	36	4.18,0	-	24	196	-	16
3.55,0	-	-	210	-	12	35	4.20,0	10,1	-	194	27	-
3.57,0	9,5	9	209	28	-	34	4.23,0	-	23	192	-	15
3.59,0	-	-	208	-	-	33	4.26,0	10,2	-	190	-	-
4.01,0	9,6	-	207	27	11	32	4.29,0	10,3	22	188	26	14
4.03,0	-	-	206	-	-	31	4.32,0	-	-	186	-	-

4.05,0	9,7	8	204	26	10	<b>30</b>	4.35,0	-	21	184	-	13
4.08,0	-	-	202	-	-	<b>29</b>	4.38,0	10,4	-	182	25	-
4.11,0	9,8	-	200	25	9	<b>28</b>	4.41,0	-	20	180	-	12
4.14,0	-	-	198	-	-	<b>27</b>	4.44,0	10,5-	-	178	24	-
4.17,0	9,9	7	196	24	8	<b>26</b>	4.47,0	-	19	176	-	11
4.20,0	-	-	194	-	-	<b>25</b>	4.50,0	10,6	-	174	23	-
4.23,0	10,0	-	192	23	7	<b>24</b>	4.53,0	-	18	172	-	10
4.26,0	-	6	190	-	-	<b>23</b>	4.56,0	10,7-	-	170	22	-
4.29,0	10,1	-	188	22	6	<b>22</b>	4.59,0	10,8	17	168	-	9
4.32,0	-	-	186	-	-	<b>21</b>	5.02,0	-	-	166	21	-
4.35,0	10,2	5	184	21	5	<b>20</b>	5.05,0	-	16	164	-	8
4.38,0	-	-	182	-	-	<b>19</b>	5.09,0	10,9	-	162	20	-
4.41,0	10,3-	-	180	20	4	<b>18</b>	5.13,0	11,0	15	160	-	7
4.44,0	10,4	4	178	-	-	<b>17</b>	5.17,0	11,1	-	158	19	-
4.47,0	-	-	176	19	3	<b>16</b>	5.21,0	11,2	14	156	18	6
4.50,0	10,51	-	173	18	-	<b>15</b>	5.25,0	11,3	-	154	17	-
4.54,0	0,6	3	170	17	2	<b>14</b>	5.29,0	11,4	13	152	16	5
4.58,0	10,7	-	167	16	-	<b>13</b>	5.33,0	11,5	-	150	15	-
5.02,0	10,8	-	164	15	1	<b>12</b>	5.37,0	11,6	12	148	14	4
5.06,0	10,9	2	161	14	-	<b>11</b>	5.41,0	11,7	-	146	13	-
5.10,0	11,0	-	158	13	0	<b>10</b>	5.45,0	11,8	11	143	12	3
5.15,0	11,1	-	155	12	-	<b>9</b>	5.50,0	11,9	10	140	11	-
5.20,0	11,2	1	152	11	-1	<b>8</b>	5.55,0	12,0	9	137	10	2
5.25,0	11,3	-	149	10	-	<b>7</b>	6.00,0	12,1	8	134	9	-
5.30,0	11,4	-	146	9	-2	<b>6</b>	6.05,0	12,3	7	131	8	1
5.35,0	11,5	-	143	8	-	<b>5</b>	6.10,0	12,5	6	128	7	-
5.40,0	11,6	-	140	7	-3	<b>4</b>	6.15,0	12,7	5	125	6	0
5.45,0	11,8	-	137	6	-	<b>3</b>	6.20,0	12,9	4	122	5	-1
5.50,0	12,0	-	134	5	-4	<b>2</b>	6.25,0	13,1	3	119	4	-2
5.55,0	12,2	-	130	4	-5	<b>1</b>	6.30,0	13,3	2	116	3	-3

## Карта физического развития и физической подготовленности учащихся

Дата сдачи нормативов: \_\_\_\_\_

Группа	ФИО	Дата рожд.	Группа здor.	Показ-ли Физ. раз.		Показатели Физической подготовленности												Всего очков
				Рост (см)	Масса тела (кг)	Бег 1000 м,		Бег 30м, 60 м, 100 м		Подтягивание отжимание		Прыжок в дл. с места		Пресс за 30 с, 1 минуту		Наклон вперед		
						Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	Рез-т	Очки	
<b>ИТОГО:</b>																		

Всего человек в группе:	чел.	
Уровень физической подготовленности	выше среднего (201 очко и выше)	чел.
	средний (111 - 200 очков)	чел.
	ниже среднего (110 очков и ниже)	чел.

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

**Высокий уровень.** Успешное освоение обучающимися более 70% программы.  
**Сизкий уровень** освоения программы обучающимися от 50% до 70% программы.  
**Низкий уровень,** успешное освоение программы менее 50% программы.