

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №48»

ПРИНЯТА
на заседании методического
(педагогического) совета
от «31» августа 2020г.
Протокол № 8
Н.А. Егорова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Уровень освоения программы: базовый
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Мисько Алексей Николаевич
учитель физической культуры

Курган,
2020г

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №48»

ПРИНЯТА
на заседании методического
(педагогического) совета
от «31» августа 2020г.
Протокол № 8
Н.А. Егорова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Уровень освоения программы: базовый
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Мисько Алексей Николаевич
учитель физической культуры

Курган,
2020г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора- составителя	Мисько А.Н.
Учреждение	МБОУ «СОШ №48»
Наименование программы	«ОФП»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Здоровьесбережение
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	7-13 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов	68 часа
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Формирование у школьников основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности
С какого года реализуется программа	2020г

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А. А. Зданевич.- М.-Просвещение, 2016).

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью формирования у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически. Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Формы и методы обучения определены возрастом учащихся- коллективная, групповая и индивидуальная в зависимости от темы занятия.

Формы проведения занятий: беседы, игры, викторины, конкурсы, соревнования.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 68 часа в год, продолжительность занятия -40 минут, периодичность занятий - 2 раза в неделю. Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание условий для овладения учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач**:

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма,
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- развивать коммуникативные способности.

1.3. Планируемые результаты

Знания о физической культуре Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
Раздел 1.Способы двигательной деятельности 15 часов					
1-2	Вводный инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами и без, на месте и движении	2	1	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
3-5	Акробатические упражнения	3	0,5	2,5	Индивидуальная коррекция выполнения
6-7	Висы и упоры	2	1	1	Индивидуальная коррекция выполнения
8-9	Лазанье и перелезания	2	1	1	Индивидуальная коррекция выполнения
10-11	Развитие освоение навыков равновесия	2	0,5	1,5	Индивидуальная коррекция выполнения
12-13	Развитие координационных способностей	2	0,5	1,5	Индивидуальная коррекция выполнения
14-15	Развитие скоростно-силовых способностей	2	0,5	1,5	Фиксирование результатов
Раздел 2. Подвижные игры 13 часов					
16-19	Развитие скоростных и координационных способностей	4	1	3	Фиксирование результатов
20-24	Развитие скоростно-силовых способностей	5	1	4	Индивидуальная коррекция выполнения
25-28	Развитие выносливости	4	1	3	Индивидуальная коррекция выполнения
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения 16часов					
29-32	Развитие координационных способностей	4	1	3	Индивидуальная коррекция выполнения
33-36	Развитие скоростных и координационных способностей	4	1	3	Индивидуальная коррекция выполнения

37-40	Развитие выносливости	4	1	3	Индивидуальная коррекция выполнения
41-44	Развитие скоростно- силовых способностей	4	1	3	Индивидуальная коррекция выполнения
Раздел 4. Лыжная подготовка 6 часов					
45-50	Освоение техники лыжных ходов	6	1	5	Экспертная оценка исполнения
Раздел 5. Спортивные игры 18 часов					
51-56	Баскетбол	6	1	5	Фиксирование результатов
57-62	Футбол	6	1	5	Фиксирование результатов
63-68	Волейбол	6	1	5	Фиксирование результатов
Итого		68	16	52	

1.5. Содержание программы

Раздел 1. Способы двигательной деятельности

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

ОРУ с предметами и без, на месте и движении	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем.
Акробатические упражнения	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине
Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа
Лазанье и перелезания	Лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы.
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.
На развитие координационных способностей	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, гирей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча
На развитие скоростно-	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,

силовых способностей	тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
----------------------	---

Раздел 2. Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

На развитие скоростных и координационных способностей	На развитие скоростно-силовых способностей	На развитие выносливости
Вызов номеров. Пятнашки – «вызов номеров». Пустое место. Третий лишний. Быстро по местам Запятной притоптывающего. Бесшумный мяч. Падающая палка. Мяч навстречу мячу. Передал-садись. Десять передач. К своим флажкам. Два мороза.	Перетягивание в парах. Вытолкни из круга. Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель. Тяни в круг. Петушинный бой. Сильная рука. Толкачи. Удочка. Зайцы в огороде	Борьба за мяч в квадрате. Посадка и сбор картофеля. Салки спиной вперед. Цепочка. Черные и белые. Болото.

Раздел 3. Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

На развитие координационных способностей	На развитие скоростных и координационных способностей	На развитие выносливости	На развитие скоростно-силовых способностей
Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий	Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность

Раздел 4. Лыжная подготовка

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение

Освоение техники лыжных ходов
Скольльзящий шаг с палками. Подъемы, спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах

Раздел 5. Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Баскетбол	Футбол	Волейбол
Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной рукой с места. Стойки и перемещения. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, без ускорения. Старты из разных положений	Стойки и перемещения игрока. Нижняя подача. Верхняя передача мяча Способы приёма мяча.

Уровень физической подготовленности учащихся

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		Девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,0-6,2	5,4	7,2-6,2	5,6
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	5,8-5,4	4,9	6,0-5,4	5,0
		13	5,6-5,2	4,8	6,2-5,5	5,0
		14	5,5-5,1	4,7	5,9-5,4	4,9
		15	5,3-4,9	4,5	5,8-5,3	4,9
		16	5,1-4,6	4,4 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,0-4,7	4,3	5,9-5,3	4,8

Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11.3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,1
		11	9,3-8,8	8,5 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,8
		13	9,0-8,6	8,3	9,5-9,0	8,7
		14	8,7-8,3	8,0	9,4-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	7,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,0-7,6	7,3 и выше	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	7,9-7,5	7,2	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше
		12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	160-180	200
		15	190-205	220 и выше	165-185	205
		16	195-210	230 и выше	170-190	210 и выше
		17	205-220	240	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	7	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше
		8	800-950	1150 —«-	650-850	950 —«-
		9	850-1000	1200 —«-	700-900	1000 —«-
		10	900-1050	1250 —«-	750-950	1050 —«-
		11	1000-1100	1300 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	1100-1200	1350	900-1050	1150
		13	1150-1250	1400	950-1100	1200
		14	1200-1300	1450 и выше	1000-1150	1250
		15	1250-1350	1500	1050-1200	1300
		16	1300-1400	1500 и выше	1050-1200	1300 и выше
		17	1300-1400	1500	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	+9 и выше	6-9	12,5 и выше
		8	3-5	+7,5 —«-	5-8	11,5 —«-
		9	3-5	7,5 —«-	6-9	13,0 —«-
		10	4-6	8,5 —«-	7-10	14,0 —«-
		11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше
		12	6-8	10	9-11	16
		13	5-7	9	10-12	18
		14	7-9	11	12-14	20
		15	8-10	12	12-14	20
		16	9-12	15 и выше	12-14	20 и выше
		17	9-12	15	12-14	20
	Наклон вперед из положения стоя, см	7	3-5	+9 и выше	6-9	12,5 и выше
		8	3-5	+7,5 —«-	5-8	11,5 —«-
		9	3-5	7,5 —«-	6-9	13,0 —«-
		10	4-6	8,5 —«-	7-10	14,0 —«-
		11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше
		12	6-8	10	9-11	16
		13	5-7	9	10-12	18
		14	7-9	11	12-14	20
		15	8-10	12	12-14	20
		16	9-12	15 и выше	12-14	20 и выше
		17	9-12	15	12-14	20

Силовые	Подтягивани	7	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше
	е на высокой	8	2-3	4 —«-	6-10	14 —«-
	перекладине	9	3-4	5 —«-	7-11	16 —«-
	из виса,	10	3-4	5 —«-	8-13	18 —«-
	мальчики	11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше
	(раз)	12	4-6	7	11-15	20
	На низкой	13	5-6	8	12-15	19
	перекладине	14	6-7	9	13-15	17
	из виса	15	7-8	10	12-13	16
	лежа,	16	8-9	11 и выше	13-15	18 и выше
	девочки	17	9-10	12	13-15	18
	(раз)					

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Педагогические технологии

группового обучения, модульного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая и др.

2.2. Формы аттестации \ контроля

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и результатах, которые обучающиеся должны демонстрировать по завершении обучения на занятиях секции. Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы; будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

2.3 Список литературы и источников

1. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
2. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
4. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационный-методический сборник №3. М.: 2002 – 72с
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
6. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004 – 128с.

<http://фцоомфв.рф/activities/soveschaniya/page450/page484/>