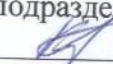
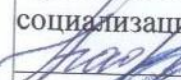


Частное учреждение для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Прохоровский Православный центр развития и социализации ребёнка» во имя святых
Первоверховных апостолов Петра и Павла

<p>ПРИНЯТО: На заседании методического объединения ЧУ «Прохоровский Православный центр развития и социализации ребенка» Протокол № <u>1</u> от «<u>03</u>» <u>сентября</u> 2021 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора руководитель структурного образовательного подразделения»  Г.К.Крюкова «<u>01</u>» <u>сентября</u> 2021 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор ЧУ «Прохоровский Православный центр развития и социализации ребенка»  И.Н. Агафонова Приказ № <u>50/к.а.</u> от «<u>04</u>» <u>сентября</u> 2021 г.</p>
---	--	--



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общесфизическая подготовка»**

Разработала:
Коврегина Татьяна Александровна
тренер-преподаватель

Прохоровка
2021 год

Содержание программы

1. Содержание программы.....	2
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-9
2.1. Актуальность.....	3
2.2. Направленность программы.....	4
2.3. Педагогическая целесообразность и новизна.....	4
2.4. Цели и задачи.....	5
2.5. Отличительные особенности программы.....	6
2.6. Сроки реализации программы.....	7
2.7. Формы и режим занятий.....	7
2.8. Возраст детей, участвующих в программе.....	10
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10-23
3.1. Ожидаемые результаты и формы контроля.....	14
4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	24-28
4.1. Учебно-тематический план.....	24
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	29-39
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	40-56
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основания для разработки программы:

Конституция Российской Федерации;

Конвенция о правах ребенка;

Федеральный закон «Об образовании»;

Федеральный закон «Об утверждении Федеральной программы развития образования»;

Президентская программа «Дети России»;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Общефизическая подготовка» создана для обучающихся спортивно оздоровительной группы на основе учебных программ:

«Футбол» (примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2010);

«Настольный теннис» (примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Москва, 2004);

«Рукопашный бой» (модифицированная программа дополнительного образования предназначена для преподавания в ЧУ «Прохоровский Православный центр развития и социализации ребёнка», для физкультурно-спортивных групп;

«Волейбол» (примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Москва, 2004);

«Плавание» (примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), Москва, 2003.

Данная программа содержит теоретико-методический и практический материал для подготовки спортсменов 7-15 лет.

Изменения, внесенные в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке спортсменов и изменениями в правилах соревнований.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших тренеров Белгородской области.

При составлении модифицированной программы «Рукопашный бой» был изучен и взят за основу методический материал, изложенный в разделе «Литература».

Настоящая программа дополнительного образования предназначена для преподавания в ЧУ «Прохоровский Православный центр развития и социализации ребёнка», для физкультурно-спортивных групп, возраст обучающихся 7-15 лет, срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся в группе 6 раза в неделю (18час.)

Положительным результатом использования данной программы можно считать:

- повышение уровня двигательной активности и личной заинтересованности воспитанников на занятиях общефизической подготовкой;
- положительная динамика уровня физической подготовленности воспитанников на основе анализа результатов тестирования;

- повышение качества теоретических знаний;
- воспитанники являются победителями и призёрами соревнований по спортивным играм, лёгкой атлетике, нормам ГТО, участниками показательных выступлений по рукопашному бою.

2.1 Актуальность программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье детей представляет собой критерий качества современного образования. Приобщение к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности центра развития и социализации детей.

В наше учреждение дети приходят в разном возрасте, как правило, с негативным отношением к своему здоровью и к здоровому образу жизни в целом.

Педагогам центра сложно «сломать» стереотипное (негативный образ жизни) поведение ребенка по отношению к своему здоровью. Традиционные формы и методы работы по формированию положительного отношения к здоровому образу жизни не дают должных результатов. Поэтому перед педагогами встала задача: найти и реализовать такие формы и методы работы, которые будут наиболее эффективны в формировании у детей здорового образа жизни — как ценности. В связи с этим возникла необходимость организовать процесс физического воспитания, учитывая факторы психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей детей-сирот, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Наряду с физкультурно-спортивными задачами в данную программу включена медико - профилактическая деятельность. Только при таком сочетании будет сохранено здоровье воспитанника, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

2.2 Направленность программы

Программа направлена на комплексное и последовательное развитие у воспитанников младшего, среднего и старшего возраста умений здорового образа жизни и физкультурно-спортивных навыков.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено множество объяснений складывающейся ситуации.

Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки.

Весьма существенным фактором «детского нездоровья» является, все-таки, неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Так как физическое совершенство, гармоническое развитие наших детей основаны, прежде всего, на здоровье, поэтому мы считаем, что наш центр должен быть учреждением не только воспитательным, но и оздоровительным. И всё у нас, от материальной базы и организации занятий, до построения режима труда и отдыха направлено на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Физически здоровый человек это успешный человек. Успешные, значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы, что очень важно для детей-сирот. Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное — приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа дополнительного образования по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – оздоровительной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой; предназначена для воспитанников частного учреждения для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Прохоровский Православный центр развития и социализации ребёнка» во имя святых Первоверховных апостолов Петра и Павла.

2.3 Педагогическая целесообразность и новизна

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в учреждении, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие и всестороннее оздоровление организма. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показывают свою практическую значимость в спортивных мероприятиях.

При систематических занятиях создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива.

2.4 Цели и задачи программы:

Образовательной целью программы «Общефизическая подготовка» является овладение учащимися основ техники и тактики спортивных игр, плавания и рукопашного боя.

Воспитательная цель заключается в формировании ценностного отношения к своему здоровью, смелости, взаимовыручки, чувства товарищества.

Развивающая цель определяется в формировании и совершенствовании основных двигательных качеств детей (силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации).

Концептуальной основой является положение о том, что организация деятельности ребенка идет на посильном для него уровне обучения с использованием здоровьесберегающих методик и способствует эмоциональному, психическому, нравственному оздоровлению каждого обучающегося в целом. Программа основывается на последовательном обучении детей на следующих характеристиках: вариативности, гибкости, комплексности, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей, рефлексивности.

В секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики рукопашного боя, плавания, спортивных игр и других смежных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики).

Задачи обучения.

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
формирование двигательных умений и навыков;
Освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта
Изложение программного материала носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся с учетом возрастных особенностей.
Средства, применяемые на занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные, акробатические упражнения. Упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках. Занятия на тренажерах. Общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты.

2.5 Отличительные особенности программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий единоборствами обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам и общению (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию поведения здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. Оздоровительные технологии. Спортивно-оздоровительные средства рукопашного боя и других видов спорта направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

2.6 Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

Рабочая программа дополнительного образования «Общефизическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности проводится по учебному плану, рассчитанному на 39 недель учебно-тренировочных занятий

2.7 Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в группе 5 раз в неделю (18ч), 702ч в год

2.8 Возраст детей, участвующих в программе. Возраст обучающихся - 7-15)лет.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы

Год Обучения	Основной Возраст	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год	Требования к подготовленности и занимающихся
1 год	7-13	7-13	До 6	18	6	702	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровня теоретической подготовленности и освоение требований по технике спортивных игр и рукопашного боя

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование материала	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I	Теоретические занятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
II	Практические знания										
2.1	Общая физическая подготовка	480	53	54	53	53	54	53	53	53	54
2.2	Специальная физическая подготовка	135	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2.3	Тактико-техническая	41	4	4	5	7	6	2	4	5	4

	подготовка										
III	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
IV	Участие в соревнованиях	22	2	2	2	2	2	4	2	4	2
V	Контрольные и переводные испытания	6	2				2				2
VI	Всего часов на 39 недель учебно-тренировочных занятий	702	78	77	77	79	81	76	78	77	79

3.1. Ожидаемые результаты и формы контроля.

Техническая подготовка для обучающихся 7-15 лет.

- Обучающиеся должны уметь:
- Общефизическая подготовка
- подвижные игры; ору; бег;
- прыжки;
- метания;
- акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития ловкости;
- кроссовая подготовка с разной интенсивностью; координации движений; специальной выносливости;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Технико-тактическая подготовка:

Футбол

- удар по мячу ногой:
- удары внутренней, средней, внешней частями подъема;
- удары внутренней частью стопы по не подвижному и катящемуся мячу;
- удар по мячу головой:
- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке; удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны; остановка мяча:
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы;

- ведение мяча:
- ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости
- отбор мяча:
- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде
- вбрасывание мяча:
- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

Волейбол:

Техника выполнения приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку разбега в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи.

Настольному теннису

Хватка ракетки

- Овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
- Жонглирование мячом

Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую;
- различные виды жонглирования мячом, подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

Овладение базовой техникой с работой ног.

- разучивание и имитация исходных ударов из основных позиций; положение ног, разворот туловища, форма замаха, положения руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти предплечья, плеча;

Овладение техникой ударов по мячу на столе

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки.

По рукопашному бою

1. Одевание кимоно, завязывание пояса.
1. Стойки: левая, правая, фронтальная, высокая, средняя, низкая.
2. Передвижения: перемещения (обычными шагами, приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали); перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево).
3. Повороты - перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.
4. Захваты (упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий, выполняются только на коленях) - основной захват - рукав-отворот.
5. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.
6. Повороты и перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад), в стойке, на коленях.
7. Стойка на лопатках, кувырок вперед; самостраховка при падении на бок (спину); изучение техники падений: на бок, на спину, на живот, кувырком.
8. Подготовка обучающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений. Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.
9. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, зацеп изнутри голенью; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад).
10. Технические действия:
 - в партере - удержание сбоку, удержание поперек; в стойке - боковая подсечка по выставленную ногу, подсечка в колено под отставленную ногу, передняя подсечка под выставленную ногу;
 - в подвижных играх с элементами единоборств уметь уходить с линии атаки.
 - освоить следующие акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост», длинный кувырок, стойку на голове, полет-кувырок.
 - выполнять самостраховку при падении на бок, на спину, вперед с опорой на руки.

Плавание:

Начальный уровень подготовленности- умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

-имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

-дыхательные упражнения;

-плавание избранным способом, дистанции 25-150м;

-плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50м;

-упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м;

-повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75м.

Учащиеся должны знать:

Теоретические сведения

1.Правила поведения и ТБ на занятиях по футболу, волейболу, плаванию, баскетболу, настольного тенниса рукопашному бою;

2.Правила игры и методика судейства соревнований; упрощенные правила игры; действующие правила игры;

3. Сведения о строении и функциях организма человека;

4. Технику безопасности на занятиях в спортивном зале, бассейне

5. Правила личной гигиены.6. Гигиенические требования к одежде и обуви.

7. Правила подвижных игр с элементами единоборства.

8. Историю и особенности единоборств русского народа.

Формы и методы контроля знаний и умений:

1. Медицинский контроль.

2. Зачеты по акробатике и самостраховке.

3. Тестирование уровня показателей двигательных качеств.

4. Посещение тренировок администрацией.

Контроль над физической подготовкой. Уровень физической подготовленности обучающихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень	
				Мальчики	
				низкий	средний
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7-10	8.4	7.0-8.3
			11-15	6.3	6.1-5.5
2.	Координационн	Челночный бег 3 x 10 м, с	7-10	11.2	10.8-10.3
			11-15	9.7	9.3-8.8
3.	Скоростно-	Прыжки в длину с места	7-10	100	115-135
			11-15	140	160-180

4.	Выносливость	6 - минутный бег, м.	7-10	700	750-900
			11-15	900	1000-1100
5	Гибкость	Наклон вперед	7-10	1	5-3
			11-15	2	6-8
6.	Силовые	Подтягивание на перекладине перекладине	7-10	1	2-3
			11-15	1	4-5

Контроль над состоянием здоровья обучающихся

При проведении спортивно-оздоровительных занятий обязателен постоянный контроль за состоянием здоровья, деятельности и поведения обучающихся. Контролем тренера-преподавателя должны быть охвачены все обучающиеся при помощи общедоступных методов: наблюдение за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы обучающихся на ухудшение самочувствия.

Педагогический контроль

Цель педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие). Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся, то учебно-тренировочный процесс проводится рационально.

Виды педагогического контроля в физкультурно-спортивных группах

Предварительный контроль обычно проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовки, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной работы, намечать средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия, по критерию состояния организма обучающихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

Программа текущего обследования включает:

контроль уровня физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС), посредством которой определяется физиологическая интенсивность направленность тренировочных воздействий;

ЧСС = 114-150 уд/мин - направленность преимущественно аэробная (1-4 зона);

ЧСС = 156-174 уд/мин - направленность смешанная аэробно-анаэробная (5-6 зона);

ЧСС = 180 уд/мин - направленность анаэробная гликолитическая (7-8 зона).

Этапный контроль

Позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивно-оздоровительных занятий (за месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовке.

Медицинский контроль

- В физкультурно-спортивных группах врачебный контроль проводится два раза в год. Основные задачи контроля:
- контроль над состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков;
- формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.
- Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья обучающихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения образовательной программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности обучающихся.

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание рабочей программы

Теоретические сведения

- правила поведения и ТБ на занятиях по футболу, волейболу, плаванию, баскетболу, настольного тенниса;
- правила игры и методика судейства соревнований;
- упрощенные правила игры; действующие правила игры;
- сведения о строении и функциях организма человека; гигиена, врачебный контроль на занятиях .

Практическая подготовка

Общефизическая подготовка

подвижные игры; ору; бег; прыжки; метания; акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития ловкости;
- кроссовая подготовка с разной интенсивностью; координации движений; специальной выносливости;

уражнения для развития общей выносливости;
 -подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
 подбор упражнений для развития быстроты ответных действий.

Участие в соревнованиях

Основы взаимодействия игроков во время игры

Понятие развития игровой комбинации двусторонней игры .

Правила безопасного ведения двусторонней игры

Тактика игры в защите.

календарного плана

Тактика игры в нападении.

Участие в соревнованиях согласно

Контрольные и переводные испытания

сдача контрольного и контрольно-переводного тестирования

4.1 Учебно-тематический план занятий в секции «Общеразвивающая подготовка» 39 недель, 702 часа (возраст 7-15 лет)

Календарно-тематическое планирование на сентябрь

№	Наименование материала	часы	1	2	3	4		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I.	Теоретические занятия Тактика	2		+																				+							
II.	Практические занятия																														
2.1	Общая физическая подготовка: Упражнения на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.	26	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
2.2	Специальная физическая подготовка: Развитие силы	22	+	+	+		+		+	+		+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	+	+	+	

2.2	Специальная физическая подготовка: Развитие силы основных групп мышц, специальной силы рук выносливости, координации движений, развитие прыгучести	22	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Технико-тактическая подготовка: Баскетбол: Стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча двумя руками от груди. Плавание: дыхательные упражнения,	25	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

<p>Развитие силы основных групп мышц, специальной силы рук выносливости, координации движений, развитие прыгучести</p>																										
<p>2.3 Технико-тактическая подготовка: (Футбол) Изучение и совершенствовани е технике передвижения, удара по мячу, остановка мяча, ведение мяча, вбрасывание мяча, обманные движения, отбор мяча Плавание: дыхательные упражнения, плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками, с плавательными досками.</p>	24		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
<p>III. Психологическая</p>	1		+																							

Календарно - тематическое планирование на март

№	Наименование материала	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
I.	Теоретические занятия Тактика	2		+																					+								
II.	Практические занятия																																
2.1	Общая физическая подготовка: Упражнения на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.	26	+	+	+	+		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+			+	+	+	+
2.2	Специальная физическая подготовка: Развитие силы основных групп мышц, специальной силы рук выносливости, координации движений, развитие прыгучести	24	+	+	+	+		+	+	+		+	+			+	+	+			+	+			+	+	+			+	+	+	+
2.3	Технико-тактическая подготовка: Настольный теннис:	23	+	+	+		+		+	+	+	+			+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+			+	+	+	+

