

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол от 30.08.2016 № 01

УТВЕРЖАЮ

Директор

Приказ от 30.08.2016 № 69/23



Большаков И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Легков Станислав Игоревич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры 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.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. **Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

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

Цель программы – совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;

Отличительная особенность данной образовательной программы

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Срок реализации программы 3 года.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

- вид группы – профильная начальная подготовка;
- состав – постоянный;
- особенности набора людей – собеседование;
- количество обучающихся: 1 год обучения – 15 человек;
2 год обучения – 12 человек;
3 год обучения – 10 человек.

Объединение общефизической подготовки формируется путем **свободного набора** учащихся 10-16 лет в **группы профильной** подготовки **постоянного состава**. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении **трех лет** занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения занимаются два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144. В группах 2-ого и 3-го года обучения занимаются два раза в неделю по два часа, количество часов в год - 144. Для групп 2-го года обучения предусматривается общее теоретико-практическое занятие по основам здорового образа жизни (основы ЗОЖ), один раз в неделю по одному часу, общее количество часов – 36.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу первого года обучения воспитанник будет знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;

К концу второго года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

К концу третьего года обучения будут знать:

- о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.

Будут уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

Механизм выявления результатов реализации программы.

Личная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами **оценки результативности** обучения применяется **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся**. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит **пятибальная система оценки успеваемости**.

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл).

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровни владения навыками
5	высокий
4	средний
3	
2	низкий
1	

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в военно-спортивном клубе предполагает соотнесение следующих параметров с уровнями общефизической подготовки.

Параметры оценивания уровня общефизической подготовки

Скорость – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

Скоростная выносливость — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Контрольные нормативы, определяющие эффективность общей физической подготовки на всех этапах

параметры	Вид и № упражнения		10 лет					11 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7
	4	Бег 60 м. (сек.)	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6	9,6	9,3	9,0	8,7	8,3
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9	29,7	29,4	29,1	28,8	28,6
	7	Бег 300 м. (сек)	64	63	62	61	60	63	62	61	59	57
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	850 и менее	900-950	1000-1050	1100-1150	1200	1100	1150	1200	1300	1400
Скоростно-силовая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	33	34	35	36	37	33	34	35	36	37
	10	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155-165	165	175	140	150	165	175	185
	11	3-х кратный (см)	410	420	430-440	440	460	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	10,5	11,0	11,5-12,0	12,0	12,5	11,0	12,0	12,5	13,0	13,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3-4	5	6	3	4	5	6	7

параметры	Вид и № упражнения		12 лет					13 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,7
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,6	5,5	5,3	5,0	4,8	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,6	7,3
	4	Бег 60 м. (сек.)	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,5	9,1	8,8	8,5	8,1	9,2	9,0	8,6	8,3	7,9
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	29,5	29,1	28,8	28,5	28,3	29,0	28,7	28,5	28,3	28,1
	7	Бег 300 м. (сек)	61	58	55	52	50	58	55	52	51	49
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1000 и менее	1100-1200	1200-1250	1300-1400	1450 и более	1050 и менее	1200	1300	1400	1500
Скоростно-силовая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	34	35	36	37	38	34	35	36	37	38
	10	Прыжок в длину с места(см)	145	155	160-170	175	180	150	160	170	180	185
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	12,0	13,0	13,5	14,0	14,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5-6	7	8	3	4	5-6	7-8	9

параметры	Вид и № упражнения		14 лет					15-16 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	Не применяется в данном возрасте									
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,0	7,8	7,7	7,5	7,2	7,8	7,6	7,3	7,1	6,9
	4	Бег 60 м. (сек.)	9,7	9,5	9,2	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0	8,7	8,5
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,2	9,0	8,6	8,3	7,9	9,0	8,7	8,5	8,1	7,8
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	28,7	28,4	28,1	27,8	27,6	28,5	28,1	27,8	27,5	27,2
	7	Бег 300 м. (сек)	56	53	50	48	47	55	51	49	47	45
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1100 и менее	1200-1300	1400-1450	1500-1550	1600 и более	1150 и менее	1300	1500	1600	1800
Скоростно-силовая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	Не применяется в данном возрасте									
	10	Прыжок в длину с места(см)	155	160	170	175	185	160	170	175	185	190
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	12,0	13,0	13,5	14,0	14,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6-8	9	10	4	6	7-8	9-11	12

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень **результативности** освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, показавшие стабильно высокие результаты обучения, могут быть переведены по рекомендации тренера на следующий этап обучения досрочно (по результатам итоговой и промежуточной аттестации).

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в той же группе, либо - по рекомендации тренера - им может быть рекомендовано прекратить занятия общефизической подготовкой и предложено заниматься в другом объединении.

**Учебно-тематический план
1-й год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	17	25
3	Общеспортивная подготовка.	15	76	91
4	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		29	115	144

2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	10	5	15
3.	Общеспортивная подготовка.	20	86	106
4.	Деятельность оздоровительной направленности	-	15	15
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		31	113	144

3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	10	5	15
3.	Общеспортивная подготовка.	18	88	106
4.	Деятельность оздоровительной направленности	-	15	15
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		29	115	144

Содержание программы

1 год обучения

- 1. Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год
- 2. Знания о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.
- 3. Общефизическая подготовка** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.
- 4. Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
- 5. Прием контрольных нормативов и тестов.** Сдача обучающимися контрольных нормативов.

2-ой год обучения

- 1. Техника безопасности.** Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год
- 2. Теоретическая подготовка.** Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей.

Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.

3. **Общезначительная подготовка** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.
4. **Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
5. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

Основы здорового образа жизни

1. **Техника безопасности.** Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год.
2. **Знания об анатомическом строении тела человека.** Представление о строении человеческого организма. Системы человеческого организма, их функциональное значение, возрастное развитие. Зависимость показателей физического развития от функционального состояния организма. Питательные вещества, их влияние на основные системы организма, признаки нехватки/избытка питательных веществ в организме.
3. **Общеукрепляющие и профилактические комплексы упражнений.** Комплексы утренней гимнастики, правила проведения, состав упражнений. Комплексы на развитие гибкости, как способ развития и укрепления кровеносной системы. Дыхательные упражнения, дыхательные режимы во время физических нагрузок.
4. **Профилактика травматизма.** Спортивная форма, правила подбора спортивной формы и обуви, гигиена спортивной формы. Упражнения направленные на укрепления суставов, связок и мышц. Разминка и разогрев, как основной способ профилактики спортивного травматизма. Система страховок, гашения скорости, амортизации движения.

3-ий год обучения

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. **Теоретическая подготовка** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики (Пионербол). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.
3. **Общезначительная подготовка.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.
4. **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).
5. **Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.
6. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

Методическое обеспечение программы

Программный материал по ОФП. – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать ненормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаливающих мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, февраль, март, май, июнь), дня здоровья с выходом в лес;

- спортивно-игровой программой – май, сентябрь;
- игры и эстафеты на снегу, катания на санках, лыжные прогулки (февраль, март).

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части урока.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучение должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовки, требовательности к себе и занимающемуся.

Работа по программе «Каникулы». Работа организуется в каникулярное время и планируется отдельно. Может включать в себя спортивные праздники, походы, посещение кинотеатров, театров и других мест массовых зрелищ. Кроме этого можно проводить совместные вечера отдыха, посвященные знаменательным датам и общим праздникам.

Условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- козел;
- конь с ручками;
- перекладина низкая;
- канаты для лазания;
- канаты для лазания с узлами;
- канатная лестница для лазания;
- легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи скакалки;
- гимнастические палки футбольный и ручной мячи гимнастические обручи детские гантели легкая штанга;
- пластмассовые гири (водяные) гантели;
- лонжа ручная набивные мячи детские стойки для прыжков в высоту.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами.

Календарно-тематическое планирование. 1-й год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика					
1	Бег 1000 м . Инструктаж по ОТ	2	Стадион		
2	Бег 1500 м. Игра «Регбол».	2	Стадион		
3	Бег 2000 м.	2	Стадион		
4	Бег 30 м. Челночный бег	2	Стадион		
5	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	2	Стадион		
6	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	2	Стадион		
7	Бег 2000 м. Игра :«Регбол».	2	Стадион		
8	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	2	Стадион		
9	Бег 60 м. Игра: «Футбол».	2	Стадион		
10	Бег 3000 м. Инструктаж по ОТ	2	Стадион		
11	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	2	Стадион		

12	Бег 3000 м. Игра: «Захват флага».	2	Стадион		
13	Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.	2	Стадион		
14	Бег 3000 м. прыжки в длину с разбега.	2	Стадион		
15	Бег 100 м. Челночный бег.	2	Стадион		
16	Кувырок вперед. Кувырок назад.	2	Спортивный зал		
17	Кувырок вперед. Кувырок назад.	2	Спортивный зал		
18	Кувырок через правое, левое плечо. Инструктаж по ОТ	2	Спортивный зал		
19	Кувырок через правое, левое плечо.	2	Спортивный зал		
20	Стойка на лопатках. Стойка на руках.	2	Спортивный зал		
21	Стойка на лопатках. Стойка на руках.	2	Спортивный зал		
22	Кувырок через правое, левое плечо. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	2	Спортивный зал		
23	Кувырок через правое, левое плечо. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	2	Спортивный зал		

24	Пережат «колесо». Стойка на руках	2	Спортивный зал		
25	Пережат «колесо». Стойка на руках.	2	Спортивный зал		
26	Пережат «колесо». Подъем «разгибом».	2	Спортивный зал		
27	Пережат «колесо». Подъем «разгибом». Инструктаж по ОТ	2	Спортивный зал		
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания на перекладине.	2	Спортивный зал		
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания на перекладине.	2	Спортивный зал		
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания на перекладине.	2	Спортивный зал		
31	История развития борьбы самбо в России.	2	Спортивный зал		
32	Изучение основных захватов в борьбе самбо.	2	Спортивный зал		
33	Стойка и передвижение бойца.	2	Спортивный зал		
34	Терминология рукопашного боя.	2	Спортивный зал		
35	Прямой удар рукой. Передвижение на ногах «челнок». Инструктаж по ОТ	2	Спортивный зал		

36	Уходы и срывы захватов в борьбе самбо.	2	Спортивный зал		
37	Правый прямой удар. Уклоны от прямого удара рукой.	2	Спортивный зал		
38	Правый прямой удар. Уклоны от прямого удара рукой.	2	Спортивный зал		
39	Боковой удар рукой «хук».	2	Спортивный зал		
40	Боковой удар рукой «хук».	2	Спортивный зал		
41	Комбинация ударов- два прямых, один боковой. Инструктаж по ОТ	2	Спортивный зал		
42	Комбинация ударов- два прямых, один боковой.	2	Спортивный зал		
43	Удар рукой снизу «апперкот».	2	Спортивный зал		
44	Удар рукой снизу «апперкот».	2	Спортивный зал		
45	Комбинация ударов- два прямых, один боковой и один апперкот. Инструктаж по ОТ	2	Спортивный зал		
46	Комбинация ударов- два прямых, один боковой и один апперкот.	2	Спортивный зал		
47	Комбинация ударов- два прямых, два боковых.	2	Спортивный зал		

48	Удары ногами «хай кик».	2	Спортивный зал		
49	Удары ногами «фронт кик». Инструктаж по ОТ	2	Спортивный зал		
50	Удары ногами «лоу кик».	2	Спортивный зал		
51	Комбинации ударов руками и ногами.	2	Спортивный зал		
52	Комбинации ударов руками и ногами.	2	Спортивный зал		
53	История развития бокса, рукопашного боя в России.	2	Спортивный зал		
54	Отработка ударов ногами.	2	Спортивный зал		
55	Комбинация ударов- два прямых, один боковой и один апперкот.	2	Спортивный зал		
56	Комбинация ударов- два прямых, один боковой и один апперкот.	2	Спортивный зал		
57	Отработка ударов руками и ногами.	2	Спортивный зал		
58	Отработка ударов руками и ногами.	2	Спортивный зал		
59	Правила, техника и тактика игры в регби.	2	Стадион		

60	Регби. Передача мяча в парах.	2	Стадион		
61	Регби. Специальная физическая подготовка.	2	Стадион		
62	Регби. Специальная физическая подготовка.	2	Стадион		
63	Регби. Передача мяча в парах.	2	Стадион		
64	Регби. Тактика игры в защите и в нападении.	2	Стадион		
65	Футбол. Техника и тактика игры.	2	Стадион		
66	Футбол. Передача мяча.	2	Стадион		
67	Футбол. Длинная передача мяча. Игра в «стенку».	2	Стадион		
68	Футбол. Двусторонняя игра.	2	Стадион		
69	Футбол. Жонглирование с мячом.	2	Стадион		
70	Футбол. Двусторонняя игра.	2	Стадион		
71	Регбол. Двусторонняя игра.	2	Стадион		

72	Регбол. Двусторонняя игра.	2	Стадион		
----	----------------------------	---	---------	--	--

Календарно-тематическое планирование. 2-й год обучения.

№ занятия	Содержание материала	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ в спортивном зале и при занятиях со спортивным инвентарем.	2		
2	ОРУ. Специально-беговые упражнения.	2		
3	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2		
4	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2		
5	Легкоатлетические упражнения.	2		
6	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2		
7	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2		
8	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2		
9	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2		
10	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2		
11	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2		
12	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2		
13	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2		
14	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2		
15	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2		
16	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без.	2		

17	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК .	2		
18	ОРУ. Специально-беговые упражнения.	2		
19	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2		
20	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2		
21	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2		
22	Легкоатлетические упражнения.	2		
23	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди)	2		
24	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди)	2		
25	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2		
26	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2		
27	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2		
28	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2		
29	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди)	2		
30	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.	2		
31	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2		
32	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2		
33	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2		
34	Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК с предметами и без.	2		
35	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди)	2		
36	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК.	2		

37	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2		
38	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2		
39	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2		
40	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2		
41	ОРУ. Специально-беговые упражнения.	2		
42	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2		
43	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2		
44	Легкоатлетические упражнения.	2		
45	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2		
46	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2		
47	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2		
48	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2		
49	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2		
50	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2		
51	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2		
52	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК.. Мини-футбол	2		
53	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без.	2		
54	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК .	2		
55	ОРУ. Специально-беговые упражнения.	2		
56	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2		

57	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2		
58	Легкоатлетические упражнения.	2		
59	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2		
60	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2		
61-62	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол.	4		
63-64	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах	4		
65-66	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	4		
67-68	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	4		
69-70	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	4		
71-72	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	4		

Календарно-тематическое планирование. 3-й год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки	2	Спортивный зал		
2	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Обучение техники стойки баскетболиста	2	Спортивный зал		
3	Техника выполнения остановок(прыжком, двухшажная). Подвижные игры без мяча	2	Спортивный зал		
4	Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений.	2	Спортивный зал		
5	Ловля мяча двумя руками на месте. Совершенствование в технике остановки прыжком, поворота на сзади стоящей ноге.	2	Спортивный зал		
6	Основы знаний-Правила личной гигиены спортсмена. Обучение остановкам после получения мяча.	2	Спортивный зал		
7	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом . Обучение техники броска мяча от плеча после ведения.	2	Спортивный зал		
8	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	2	Спортивный зал		
9	Бросок в кольцо с места от щита. Подвижная игра без мяча.	2	Спортивный зал		
10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Передача двумя руками с низу(с отскоком от пола).	2	Спортивный зал		

11	Передачи одной рукой с места. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	Спортивный зал		
12	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком.	2	Спортивный зал		
13	Ведение мяча с зрительным контролем. Ведение мяча на месте.	2	Спортивный зал		
14	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении.	2	Спортивный зал		
15	Ведение мяча по дугам. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2	Спортивный зал		
16	Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом.	2	Спортивный зал		
17	Ведение мяча со сменой направления. Подвижная игра с баскетбольным мячом.	2	Спортивный зал		
18	Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху.	2	Спортивный зал		
19	Бросок после ловли паса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Спортивный зал		
20	Броски в корзину двумя руками с низу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	2	Спортивный зал		
21	Выходы для получения мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
22	Понятие-игра в защите. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	2	Спортивный зал		
23	Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33».	2	Спортивный зал		
24	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.	2	Спортивный зал		

25	Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место.	2	Спортивный зал		
26	Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.	2	Спортивный зал		
27	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.	2	Спортивный зал		
28	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска.	2	Спортивный зал		
29	Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.	2	Спортивный зал		
30	Бросок с двух шагов после с крестного ухода. Понятие – быстрый прорыв.	2	Спортивный зал		
31	Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал		
32	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал		
33	Бросок в прыжке. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2	Спортивный зал		
34	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ведение мяча с финтами.	2	Спортивный зал		
35	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Подвижная игра с мячом.	2	Спортивный зал		
36	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
37	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте.	2	Спортивный зал		
38	Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	2	Спортивный зал		

39	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту.	2	Спортивный зал		
40	Изучение приемов игры в нападении. Взаимодействие в двойках ”отдай выйди”.	2	Спортивный зал		
41	Взаимодействие в тройках “треугольник.” Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
42	Понятие-быстрый прорыв. Бросок крюком с шага.	2	Спортивный зал		
43	Быстрый прорыв в двойках. Отбор мяча у игрока ,стоящего на месте.	2	Спортивный зал		
44	Быстрый прорыв в тройках. Отбор мяча у игрока .ведущего мяч.	2	Спортивный зал		
45	Быстрый прорыв в четверках. Личный прессинг.	2	Спортивный зал		
46	Быстрый прорыв в пятерках. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
47	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал		
48	Противодействие получению мяча .Гигиеническое требования к занимающимся спортом.	2	Спортивный зал		
49	Игра в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте.	2	Спортивный зал		
50	Обучение технике скрытой передачи. Ведение мяча без зрительного контроля	2	Спортивный зал		
51	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал		

52	Обучение технике скрытой передачи. Ведение мяча без зрительного контроля.	2	Спортивный зал		
53	Ведение мяча с переводами перед собой. Броски в корзину одной рукой сверху.	2	Спортивный зал		
54	С крестный выход. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
55	Личный прессинг. Броски в корзину после с крестного ухода с двух шагов.				
56	Броски в корзину после с крестного ухода в прыжке. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
57	Воспитание боевых качеств баскетболиста. Бросок с шага в корзину одной рукой.	2	Спортивный зал		
58	Игра в баскетбол. Ведение мяча с разными переводами.	2	Спортивный зал		
59	Повороты вперед. Повороты назад.	2	Спортивный зал		
60	Изучение быстрого прорыва после подбора мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
61	Подбор мяча и добивание в корзину. Совершенствование штрафного броска.	2	Спортивный зал		
62	Подбор и организация быстрого прорыва. Бросок крюком после финта.	2	Спортивный зал		
63	Игра в баскетбол. Реализация численного преимущества при быстром прорыве.	2	Спортивный зал		
64	Бросок в корзину с двух шагов после передачи мяча. Подвижная игра с мячами.	2	Спортивный зал		
65	Групповые взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		

66	Обыгрывание один на один. Реализация численного преимущества в нападении.	2	Спортивный зал		
67	Броски с зашагиванием. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
68	Блокировка при подборе мяча. Броски с дальней дистанции.	2	Спортивный зал		
69	Подбор добивание мяча. Подвижная игра с мячом.	2	Спортивный зал		
70	Взаимодействия под кольцом. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
71	Нападение против прессинга. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2	Спортивный зал		
72	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.	2	Спортивный зал		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
13. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

14. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.