

**Отдел образования администрации Никифоровского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никифоровская средняя общеобразовательная школа №1»
Никифоровского района Тамбовской области**

Рекомендована к утверждению
Методическим советом МБОУ
«Никифоровская СОШ №1»
Протокол №____
от «__»_____20__ г.
Председатель Методического
совета
_____(Медведева С.А.)

Утверждаю
директор МБОУ «Никифоровская СОШ
№1»
_____(Добрынина Н.М.).
Приказ №____
от «__»_____20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Искусство быть здоровым»

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колонтаев Вячеслав Владимирович,
педагог дополнительного образования

р.п. Дмитриевка

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никифоровская средняя общеобразовательная школа №1» Никифоровского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство быть здоровым»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Колонтаев Вячеслав Владимирович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-13 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: ознакомительный

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство - быть здоровым» опирается на понимание приоритетности физкультурно-оздоровительной работы, направленной на развитие морально-волевых и физических качеств обучающихся за счет спортивных и подвижных игр.

Актуальность

Программа «*Искусство - быть здоровым*» актуальна, так как мы живем в 21 веке, где особое место отведено здоровому образу жизни. Согласно данной программе, для формирования культуры здорового человека у учащихся должна развиваться потребность к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом, упражнениям и осознанного применения их на отдыхе и тренировках.

Учащиеся должны знать, как важно укреплять свое здоровье, иметь представление о профилактике наиболее распространенных заболеваний, об основах рационального питания, о гигиене и самоконтроле. У учащихся должно быть сформировано устойчивое положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, что однозначно будет влиять на состояние их личного здоровья. В ритме жизни современных школьников наблюдается дефицит двигательной активности, а от здоровья сегодняшних детей зависит здоровье следующих поколений.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации у обучающихся повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются основные физические качества, которые пригодятся ему в будущем.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к здоровому образу жизни, к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом через увлекательные и познавательные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отличительные особенности

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что учитывая интересы обучающихся, больший акцент сделан на игровой технологии и преобладании практических занятий. Программа создает

максимально благоприятные условия для раскрытия и развития спортивных способностей ребенка. Она содействует развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности; формирует основы здорового образа жизни и развитие творческой самостоятельности. К каждому ребенку применяется индивидуальный подход, учитываются его особенности, способности, навыки развития.

Адресат программы

Программа *«Искусство быть здоровым»* предназначена для обучающихся среднего возраста с возрастным диапазоном (11-13 лет).

Условия набора в учебные группы

По данной программе может заниматься каждый школьник от 11 до 13 лет, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям физической культурой и спортом.

Количество учащихся

Наполняемость каждой учебной группы по 10 человек.

Объём и срок освоения программы.

Срок обучения 1 год, всего 36 часов

Формы и режим занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей). Для усиления мотиваций к занятиям используются разнообразные формы проведения: занятие – игра, занятие-соревнование, спортивный бум, тренировочные занятия и другие.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу для каждой группы.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- овладеть «школой движений»;
- развить координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- дать представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

- изучить основы истории развития физической культуры и олимпийского движения в России
- изучить историю возрождения Всероссийского комплекса ГТО

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, дисциплинированности, чувства ответственности, адекватной оценки собственных физических возможностей, смелости во время выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- содействовать грамотному физическому развитию ребенка, направленному на приобщение его к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использование их в свободное время;
- развивать интерес к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенность учащихся к тем или иным видам спорта;
- способствовать развитию морально-волевых качеств личности;
- содействовать усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		Тестирование
2	Основы знаний о физической культуре Гигиена. Предупреждение травм. Врачебный контроль.	1	1		Тестирование

3	Физическая культура и спорт	1	1		Реферат, сообщение
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь, судейская практика	1	1		Опрос
5	Легкая атлетика	8	1	7	Соревнование
6	Спортивные игры	16	2	14	Игра
7	Подвижные игры	6	1	5	Игра
8	Контрольно-испытательные соревнования	1		1	Сдача контрольных нормативов
9	Подведение итогов	1		1	Спортивный праздник « День Здоровья »
	Итого	36	8	28	

Содержание учебного плана

Раздел 1 «Вводное занятие» 1 час

Тема: Вводное занятие

Теория: понятие о физической культуре и здоровом образе жизни. Инструктаж по технике безопасности. История развития олимпийского движения в России. Возрождение Всероссийского комплекса ГТО . Тестирование

Раздел 2 «Основы знаний о физической культуре. Гигиена. Предупреждение травм. Врачебный контроль» 1 час

Тема: Основы знаний о физической культуре. Гигиена. Предупреждение травм. Врачебный контроль

Теория: естественные основы знаний (влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника). Социально-психологические основы знаний (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование здорового образа жизни современного человека. Основы гигиены. Правила занятий физической культурой. Личная гигиена. Раскрытие основных причин травматизма. Признаки заболеваний. Рациональное питание. Предупреждение заболеваний, травм. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, приемы закаливания, способы самоконтроля.

Раздел 3 «Физическая культура и спорт» 1 час

Тема: Физическая культура и спорт

Теория: формирование потребностей занятия спортом у ребят. Значение занятий физкультурой. Соблюдение распорядка дня. Двигательный режим школьника. Культура рационального питания. Отработка физических упражнений. Знакомство с гимнастическими элементами.

Раздел 4 «Правила соревнований. Места занятий. Оборудование. Инвентарь. Судейская практика» 1 час

Тема: Правила соревнований. Места занятий. Оборудование. Инвентарь. Судейская практика

Теория: Правила проведения соревнований по легкой атлетике, футболу, волейболу, баскетболу, лыжам. Правила хранения инвентаря. Правила поведения в местах занятий физической культурой. Отработка судейской практики с проведением соревнований по основным видам спорта.

Раздел 5 «Легкая атлетика» 8 часов

Тема: Легкая атлетика

Теория: инструктаж по технике безопасности. Формирование у детей знаний о легкой атлетике. Правила спортивной ходьбы, спринтерского и длительного бега. Особенности и виды бега. Техника метания мяча, гранаты. Формирование умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения дополнительных занятий (тренировок) дома, на улице.

Темы	Группа 5-6 классов	Группа 7 классов
Совершенствование техники спринтерского бега	Бег с низкого старта до 30 м. Бег с ускорением 50 м Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м.	Бег с низкого старта до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.
Совершенствование техники длительного бега Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе до 20 минут Бег на 500 м. Кросс на 500 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м. Кросс на 500 м.
Совершенствование техники прыжков в длину	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги» с 5-7 беговых шагов	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги» с 5-7 беговых шагов
Совершенствование техники прыжков в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание»	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание»
Овладение техникой	Изучение специальных	Повторение изученных

спортивной ходьбы и бега	упражнений для бега и ходьбы Бег с высокоподнятыми коленями, бег с забрасыванием голени назад, семенящий бег , , бег с горы , бег с преодолением низких барьеров.	специальных упражнений для бега и ходьбы Бег с высокоподнятыми коленями, бег с забрасыванием голени назад, семенящий бег, бег в гору, бег с горы, бег с преодолением низких барьеров.
Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность Метание теннисного мяча в коридор 15 м. в горизонтальную цель 1*1 м Метание с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча(1.5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вверх , вперед, с места, с шага, с двух шагов Ловля набивного мяча (1 кг.) двумя руками после Броска партнера, после Броска вверх	Метание теннисного мяча с места на дальность Метание теннисного мяча в коридор 20 м в горизонтальную и вертикальную цель 1 *1 м с расстояния 15 м С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вверх, вперед , с места, с шага, с двух шагов Ловля набивного мяча(1 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх

Раздел 6 «Спортивные игры » 16 часов

Тема: Волейбол 9 часов

Теория: инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол, во время занятий по волейболу и работе с волейбольным мячом. Ознакомление с историей волейбола и развитием его в нашей стране, с требованиями по экипировке волейболистов. Разучивание основных правил игры в волейбол в зале, на улице, на пляже. Значение игры в волейбол для укрепления здоровья, закаливания организма занимающихся и содействие их правильному физическому развитию.

Рассматриваются задачи учебно- тренировочных занятий для учеников:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие основных двигательных качеств: быстроты. Силы, гибкости и выносливости;
- воспитания у игроков моральных качеств и силы воли.

Практика: обучение занимающихся, техническим приемам игры в волейбол

Группа 5-6 классы	Группа 7 класс
Совершенствование техники передвижений: остановок, поворотов и	Совершенствование техники передвижений: остановок, поворотов и

стоек на площадке	стоек на площадке
Разучивание стойки игрока, перемещений в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) Разучивание основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	Разучивание стойки игрока, перемещений в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) Разучивание основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)
Техники приема и передачи мяча	Совершенствование техники приема и передачи мяча
Передача мяча сверху двумя руками, на месте, в сторону, назад, передача мяча над собой, передача мяча через сетку. Прием и передача мяча через сетку двумя руками на месте. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивания мяча кулаком через сетку	Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед, в сторону, назад, передача мяча над собой, передача мяча через сетку. Прием и передача мяча через сетку двумя руками на месте и после перемещения вперед.
Совершенствование техники нижней прямой подачи	Совершенствование техники нижней прямой подачи
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Совершенствование прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
Закрепление техники перемещений, владения мячом и разучивание комбинаций по владению мяча на площадке.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и разучивание комбинаций по владению мяча на площадке.
Разучивание тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков на площадке	Разучивание тактики свободного направления. Позиционное нападение с изменением позиций игроков на площадке
Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.
Игра по правилам	Игра по правилам

Тема Баскетбол 7 часов

Теория: инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол, во время занятий по баскетболу и работе с баскетбольным мячом с целью предупреждения травматизма у детей. Ознакомление и историей баскетбола и развития его в нашей стране, с требованиями по экипировке баскетболистов. Разучивание основных правил игры в баскетбол в зале и мини-баскетболу в школе и дворах на одно кольцо. Значение баскетбола как популярной спортивной игры в укреплении здоровья, улучшения работы сердца, сосудов и легких, развития выносливости и ловкости.

Практика: обучение основным приемам игры в баскетбол

Группа 5-6 классы	Группа 7 класс
Совершенствование технических передвижений, остановок, поворотов, стоек	Совершенствование технических передвижений, остановок, поворотов, стоек
<p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)</p> <p>Остановки и повороты без мяча.</p> <p>Остановки и повороты с мячом.</p> <p>Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)</p>	<p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)</p> <p>Остановки и повороты без мяча.</p> <p>Остановки и повороты с мячом.</p> <p>Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)</p>
Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Совершенствование техники ловли и передачи мяча
<p>Ловля и передача мяча двумя руками и от груди, одной рукой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) и с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Передача мяча в парах с продвижением вперед</p> <p>Передача мяча в тройках с продвижением вперед</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками и от груди, одной рукой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) и с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Передача мяча в парах с продвижением вперед</p> <p>Передача мяча в тройках с продвижением вперед</p>
Освоение и совершенствование техники ведения мяча	Освоение и совершенствование техники ведения мяча
<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</p> <p>Ведение мяча без сопротивления защитника</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</p> <p>Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей руки.</p>

<p>ведущей и не ведущей руки.</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой</p> <p>Ведение мяча с обводкой стоек</p>	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой</p> <p>Ведение мяча с обводкой стоек</p>
<p>Овладение и совершенствование техники бросков мяча</p>	<p>Овладение и совершенствование техники бросков мяча</p>
<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, а также с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины 4,8 м</p> <p>Броски в прыжке одной рукой от плеча</p> <p>Броски в прыжке двумя руками сверху</p> <p>Броски одной рукой от головы, после получения мяча в движении, после ведения из под щита, после передачи в парах при параллельном движении.</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, а также с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м</p> <p>Броски в прыжке одной рукой от плеча</p> <p>Броски в прыжке двумя руками сверху</p> <p>Броски одной рукой от головы, после получения мяча в движении, после ведения из под щита, после передачи в парах при параллельном движении.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>
<p>Вырывание и выбивание мяча на месте , выбивание мяча при ведении , перехват мяча, удерживание игрока при попытке перехода с мячом</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча на месте , выбивание мяча при ведении , перехват мяча, удерживание игрока при попытке перехода с мячом</p>
<p>Закрепление и совершенствование техники игры в баскетбол</p>	<p>Закрепление и совершенствование техники игры в баскетбол</p>
<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, Ловля, передача, ведение, бросок, ведение с обводкой препятствий, обратная ловля мяча, обратная ловля мяча в движении, бросок одной рукой от головы</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, Ловля, передача, ведение, бросок, ведение с обводкой препятствий, обратная ловля мяча, обратная ловля мяча в движении, бросок одной рукой от головы</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Совершенствование тактики игры</p>
<p>Совершенствование тактики свободного нападения,</p> <p>Позиционное нападение(5:0) с изменением и позиций игроков</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1, 3:2)</p>	<p>Совершенствование тактики свободного нападения,</p> <p>Позиционное нападение(5:0) с изменением и позиций игроков</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1, 3:2)</p>

Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди) Личная защита на своей половине и по всему полю пауз в игре	Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди) Личная защита на своей половине и по всему полю пауз в игре
Совершенствование техники игры	Совершенствование техники игры
Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Раздел 7 «Подвижные игры» 6 часов

Тема: Разучивание подвижных игр

Теория: знакомство детей с подвижными играми в зале и на спортивной площадке. Многообразие игр, их польза для здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время игры.

Практика: разучивание подвижных игр «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Пятнашки», «Гонка мяча по кругу», «День и ночь», «Перестрелка», «Лапта», «Перетягивание каната», «Парная чехарда», «Русская лапта», «Уличный баскетбол» по упрощенным правилам 3х3.

Раздел 8 «Контрольные испытания» 1 час

Тема: Сдача контрольных нормативов

Практика : мониторинг физической подготовленности согласно 3 ступени комплекса ГТО. Выполнение нормативов.

Раздел 9 «Итоговое занятие» 1 час

Тема: Спортивный праздник «День здоровья»

Практика: Участие в празднике « День Здоровья »

1.4.Планируемые результаты

В результате изучения данной программы учащиеся должны

Знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека;
- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм

- О физических качествах;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- Знать и соблюдать нормы здорового образа жизни,
- Знать об опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа

Уметь:

- Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, поддержке оптимального уровня индивидуальной работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Владеть культурой общения с взрослыми.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, с целью повышения эффективности, самостоятельности форм занятий физической культурой.

Результаты обучения (Предметные результаты):

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности

Результаты воспитывающей деятельности:

- формирование мотивов занятиями физической культурой и спортом;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты):

- содействие развитию морально-волевых качеств личности;
- развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки;

- развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации
дополнительной общеобразовательной программы»**

2.1 Календарный учебный график

Год обучения: 1
1 группа

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14-00 – 14-45	Семинар	1	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности Правила соревнований, места занятий, инвентарь, судейская практика.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Опрос
2	сентябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Основы знаний о физической культуре. Предупреждение травматизма.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Тестирование
3	сентябрь		14-00 – 14-45	Семинар	1	Физическая культура и спорт	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Опрос
4	сентябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Техника спринтерского бега	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
5	октябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Техника бега на выносливость.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
6	октябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование

7	октябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры. Изучение особенностей игры «Русская Лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
8	октябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Закрепление основных элементов игры «Русская лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
9	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Основы знаний о физической культуре.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
10	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
11	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Основные правила игры в «Волейбол».	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
12	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники передвижений на площадке: расстановка по зонам, стойка игрока.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
13	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Техника приема и передачи мяча в парах и индивидуально.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
14	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
15	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Закрепление подачи в шестую «зону»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра

16	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Учебная игра по упрощенным правилам игры « Волейбол»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
17	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Освоение техники индивидуальной защиты	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
18	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Передача мяча над собой, в сторону на игрока.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
19	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Позиционное нападение с изменением позиций игроков на площадке	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
20	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Освоение основных правил игры в «Баскетбол».	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
21	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники передвижений по площадке и стойка игрока с мячом	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
22	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники ведения мяча на месте.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
23	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Техника ловли и передачи мяча	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
24	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Броски мяча по кольцу одиночные и с сопротивлением	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
25	март		14-00 –	Занятие игра	1	Броски мяча одной рукой из-за головы в	Спортивный зал школы,	Игра

			14-45			парах.	спортивная площадка школы	
26	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек Игра и игровые задания.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
27	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Баскетбол и волейбол Правила проведения.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
28	март		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Овладение техники спортивной ходьбы и бега. Прохождение дистанции.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
29	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Техники прыжков в длину с места и разбега.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
30	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Техника прыжков в высоту способом» Перешагивание»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
31	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Развитие выносливости, бег на длинные дистанции.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
32	апрель		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры Игра «Русская лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
33	май		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры Уличный баскетбол по упрощенным правилам 3х3	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
34	май		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижная игра «Пионербол»	Спортивный зал школы, спортивная	Игра

							площадка школы	
35	май		14-00 – 14-45	Занятие тестирование	1	Контрольное выполнение нормативов	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Контрольн ые нормативы
36	май		14-00 – 14-45	занятие- соревнование	1	Подведение итогов. Спортивные соревнование «День здоровья»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Соревнова ние - праздник

Год обучения: 1

2 группа

№	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14-00 – 14-45	Семинар	1	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности Правила соревнований, места занятий, инвентарь, судейская практика.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Беседа
2	сентябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Основы знаний о физической культуре. Предупреждение травматизма.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
3	сентябрь		14-00 – 14-45	Семинар	1	Физическая культура и спорт	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Опрос
4	сентябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Техника спринтерского бега	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
5	октябрь		14-00 – 14-45	тренировочные	1	Легкая атлетика: Техника бега на выносливость.	Спортивный зал школы,	Соревнова

				занятия			спортивная площадка школы	ние
6	октябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
7	октябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры. Изучение особенностей игры «Русская Лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
8	октябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Закрепление основных элементов игры «Русская лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
9	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Основы знаний о физической культуре.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
10	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
11	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Основные правила игры в «Волейбол».	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
12	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники передвижений на площадке: расстановка по зонам, стойка игрока.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
13	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Техника приема и передачи мяча в парах и индивидуально.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
14	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Спортивный зал школы, спортивная площадка	Игра

							школы	
15	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Закрепление подачи в шестую «зону»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
16	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Учебная игра по упрощенным правилам игры «Волейбол»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
17	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Освоение техники индивидуальной защиты	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
18	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Передача мяча над собой, в сторону на игрока.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
19	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Позиционное нападение с изменением позиций игроков на площадке	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
20	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Освоение основных правил игры в «Баскетбол».	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
21	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники передвижений по площадке и стойка игрока с мячом	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
22	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники ведения мяча на месте.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
23	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Техника ловли и передачи мяча	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра

24	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Броски мяча по кольцу одиночные и с сопротивлением	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
25	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Броски мяча одной рукой из- за головы в парах.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
26	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек Игра и игровые задания.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
27	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Баскетбол и волейбол Правила проведения.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
28	март		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Овладение техники спортивной ходьбы и бега. Прохождение дистанции.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнова ние
29	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Техники прыжков в длину с места и разбега.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнова ние
30	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Техника прыжков в высоту способом» Перешагивание»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнова ние
31	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Развитие выносливости, бег на длинные дистанции.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнова ние
32	апрель		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры Игра « Русская лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра

33	май		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры Уличный баскетбол по упрощенным правилам 3x3	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
34	май		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижная игра «Пионербол»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
35	май		14-00 – 14-45	Занятие тестирование	1	Контрольное выполнение нормативов	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Контрольн ые нормативы
36	май		14-00 – 14-45	занятие- соревнование	1	Подведение итогов. Спортивные соревнование «День здоровья в кругу друзей»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Соревнова ние - праздник

Год обучения: 1

3 группа

№	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14-00 – 14-45	Семинар	1	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности Правила соревнований, места занятий, инвентарь, судейская практика.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Тестирова ние
2	сентябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Основы знаний о физической культуре. Предупреждение травматизма.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
3	сентябрь		14-00 – 14-45	Семинар	1	Физическая культура и спорт	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Опрос

4	сентябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Техника спринтерского бега	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
5	октябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Техника бега на выносливость.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
6	октябрь		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
7	октябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры. Изучение особенностей игры «Русская Лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
8	октябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Закрепление основных элементов игры «Русская лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
9	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Основы знаний о физической культуре.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
10	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
11	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Основные правила игры в «Волейбол».	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
12	ноябрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники передвижений на площадке: расстановка по зонам, стойка игрока.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра

13	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Техника приема и передачи мяча в парах и индивидуально.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
14	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
15	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Закрепление подачи в шестую «зону»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
16	декабрь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Учебная игра по упрощенным правилам игры «Волейбол»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
17	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Освоение техники индивидуальной защиты	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
18	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Передача мяча над собой, в сторону на игрока.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
19	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Позиционное нападение с изменением позиций игроков на площадке	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
20	январь		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Освоение основных правил игры в «Баскетбол».	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
21	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники передвижений по площадке и стойка игрока с мячом	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
22	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Совершенствование техники ведения мяча на	Спортивный зал школы,	Игра

						месте.	спортивная площадка школы	
23	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Техника ловли и передачи мяча	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
24	февраль		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Броски мяча по кольцу одиночные и с сопротивлением	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
25	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Броски мяча одной рукой из-за головы в парах.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
26	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек Игра и игровые задания.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
27	март		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Баскетбол и волейбол Правила проведения.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
28	март		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Овладение техники спортивной ходьбы и бега. Прохождение дистанции.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
29	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Техники прыжков в длину с места и разбега.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
30	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Техника прыжков в высоту способом» Перешагивание»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	соревнование
31	апрель		14-00 – 14-45	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика Развитие выносливости, бег на длинные	Спортивный зал школы, спортивная	соревнование

						дистанции.	площадка школы	
32	апрель		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры Игра « Русская лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
33	май		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижные игры Уличный баскетбол по упрощенным правилам 3x3	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
34	май		14-00 – 14-45	Занятие игра	1	Подвижная игра «Пионербол»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Игра
35	май		14-00 – 14-45	Занятие тестирование	1	Контрольное выполнение нормативов	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Контрольные нормативы
36	май		14-00 – 14-45	занятие-соревнование	1	Подведение итогов. Спортивные соревнования «День здоровья»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы	Соревнование - праздник

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал школы, спортивная площадка школы, мячи, скакалки, обручи, ракетки для игры в бадминтон, воланы, компьютер, проектор.

Методическое обеспечение

Для успешной реализации данной программы используются разнообразные методы:

- а) словесные методы :семинар, лекция, беседа, рассказ;
- б) наглядные методы: показ действий, плакатов, видеофильмов;
- в) практические методы: выполнение разученных упражнений, закрепление навыков, командные игры;
- г) методы контроля и самоконтроля.

В ходе изучения разделов программы предусматривается проведение тестирования, анкетирования, соревнования, конкурсов, экскурсий в Никифоровскую ДЮСШ.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

2.3. Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме сдачи контрольных нормативов во время проведения итогового занятия. По окончании курса обучения учащиеся должны выполнять следующие нормативы (согласно III ступени ГТО)

Физические способности	Физические упражнения	Возраст Лет/ класс	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м. с	13/7	6,8	6,5-6,1	5,7	7,1	6,9-6,4	5,9
		12/6	7,0	6,5-6,3	5,9	7,4	6,9-6,6	6,1
		11/5	7,5	7,2-6,9	6,3	7,8	7,6-7,3	6,7
Силовые	Прыжки в длину с места см	13/7	140	160-175	180	135	140-155	175
		12/6	140	150-165	170	130	140-155	165
		11/5	135	135-140	160	120	130-145	155
	Подтягивание на высокой перекладине кол-во раз	13/7	1-2	4-5	6-7	4-5	7-9	11-14
		12/6	1-2	3-4	4-6			
		11/5	1-2	3-4	4-5			
	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз	13/7				4-5	7-9	11-14
		12/6				3-5	6-9	10-13
		11/5				2-4	5-8	9-12
Выносливость	6-минутный бег м.	13/7	1100	1200-1350	1550	900	1000-1150	1250
		12/6	1100	1200-1350	1550	900	1000-1150	1250
		11/5	1100	1200-1350	1550	900	1000-1150	1250

Координация	Челночный бег 3*10 м/с	13/7	9,0	8,7-8,3	8,0	9,7	9,4-9,0	8,6
		12/6	9,0	8,7-8,3	8,0	9,7	9,4-9,0	8,6
		11/5	10,0	9,7-9,5	9,0	10,5	10,2-9,8	9,5
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13/7	3 и	7-9	11	9	12-16	20
		12/6	ниже	8-7	11	9	12-14	16
		11/5	2 и ниже	6-8	10	8	10-12	14

2.4. Оценочные материалы

«Мониторинг физической подготовленности и физического развития для оценивания учащихся по приросту индивидуальных показателей с учетом их способностей»
А.П.Матвеева

2.5. Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса 2.учебники и методические пособия: Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М. : Мысль, 1990., Спорт-экспресс. Специальный выпуск: олимпийские игры в цифрах от 1896 года до 2000 года. Специальный выпуск спорт-экспресс «Лондон 2012»	Беседа, с элементами лекции, рассказ словесные	Индивидуальный и фронтальный опрос, тестирование
2	Основы знаний о физической культуре	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортзал, тренажерный зал, 3.учебники и методические пособия: Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М. Мысль 1990, Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-7 кл.-М. Просвещение, 2004. Матвеев А.П . Физическая культура Рабочие программы 5-9 класс Просвещение 2012 год	Лекции, беседы, самостоятельные занятия Словесные, практические (выполнение упражнений)	Индивидуальный и фронтальный опрос Сообщение на тему «Любимый вид спорта», тестирование, анкетирование

2.1	Гигиена. Предупреждение травм, врачебный контроль	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортзал, тренажерный зал, 3.учебники и методические пособия: Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М. : Мысль, 1990. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-7 кл.-М. : Просвещение, 2004.	Лекции, беседы, самостоятельные занятия Словесные, практические (выполнение упражнений)	Индивидуальный и фронтальный опрос, тестирование, анкетирование
3	Физическая культура и спорт	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортзал, тренажерный зал, 3.учебники и методические пособия: Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М. : Мысль, 1990. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-7 кл.-М. : Просвещение, 2004. Матвеев А.П. Физическая культура Рабочие программы 5-9 класс-М Просвещение 2012 год	Лекции, беседы, самостоятельные занятия Словесные, практические (выполнение упражнений)	Сообщение «Мой режим дня»
4	Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь, судейская практика	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортзал, тренажерный зал, спортивная площадка школы, спортивный инвентарь, 3.учебники и методические пособия: Андреев С. Н. Футбол в школе.- М.: Просвещение, 1986. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Баскетбол в школе.- М. : Просвещение, 1976. Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М.Теория и методика обучения предмету « Физическая культура».- М: Издательский центр « Академия», 1999.	Лекция, занятие-соревнование, спортивный бум, тренировочные занятия Наглядные(дем. фильмов упражнений), практические	Индивидуальный и фронтальный опрос Тестирование
5	Легкая атлетика	1.МТО: спортзал, тренажерный зал, спортивная площадка школы, спортивный инвентарь, 2.учебники и методические пособия: Холодков Ж. К. , Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Легкая атлетика в школе.- М. : Просвещение, 1993.	Инструктаж по т/б Лекция, тренировочные занятия, занятие-соревнование Наглядна, практические (соревнование), словесные	Индивидуальный и фронтальный опрос, самостоятельная и индивидуальная работа

6	волейбол	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортзал, , спортивная площадка школы, волейбольные мячи, 3.учебники и методические пособия: Железняк Ю. Д. , Слущкий Л. Н. Волейбол в школе.- М.: Просвещение, 1976. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе М. : Физкультура и спорт, 1978.	Инструктаж по т/б Беседа, тренировочные занятия, игра, Словесные, наглядные, практические (игра в команде)	Командная игра, зачет по технико-тактическим действиям, тестирование
7	Баскетбол	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортзал, , спортивная площадка школы, баскетбольные мячи 3.учебники и методические пособия: Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Баскетбол в школе.- М. : Просвещение, 1976.	Инструктаж по т/б Беседа, тренировочные занятия, игра, Словесные, наглядные, практические	Командная игра, зачет по технико-практическим действиям
8	Подвижные игры	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортзал, , спортивная площадка школы, спортивный инвентарь: мячи, обручи, биты, канат, 3.учебники и методические пособия: Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М. : Мысль, 1990.	Лекция, инструктаж по т/б, занятие-игра Словесные, наглядные, практические	Тестирование, индивидуальный и фронтальный опрос, сообщение о подвижных играх, игры
9	Контрольные испытания	1.МТО: спортивная площадка школы, лыжи и палки, 2.Учебники и методические пособия: Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл..-М. : Просвещение, 2008. Матвеев А.П. Физическая культура Рабочие программы 5-9 класс.-М Просвещение 2012 год	Занятие-практикум Практические(выполнение учащимися контрольных упражнений)	Тестирование, соревнование
10	Итоговое занятие	МТО: спортивный зал школы	Праздник «День здоровья» Практический (проведение соревнований)	Соревнования на спортивном празднике

2.6. Список используемой литературы:

Литература для учителя

- 1) Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмет « Физическая культура» .- М: Издательский центр « Академия», 1999.
- 2) Кумча В.М. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы « Здоровье населения. Среда обитания».- М.: Из-во ГУ НЦЗД РАМН, 1988.
- 3) Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-7 кл..-М. : Просвещение, 2004.
- 4) Холодков Ж. К. , Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Легкая атлетика в школе.- М. : Просвещение, 1993.
- 5) Матвеев А.П . Физическая культура Рабочие программы 5-9 класс .-М .: Просвещение 2012 год

Литература для учащихся

- 1) Андреев С. Н. Футбол в школе.- М.: Просвещение, 1986.
- 2) Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Баскетбол в школе.- М. :2015
- 3) Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М. : Мысль, 1990.
- 4) Железняк Ю. Д. , Слуцкий Л. Н. Волейбол в школе.- М Просвещение, 1976.
- 5) Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе М. : Физкультура и спорт, 1978.
- 6) Холодков Ж. К. , Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Легкая атлетика в школе.- М.: Просвещение, 1993.

