

**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
«Хочешь быть здоровым - будь им»
(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колонтаев Вячеслав Владимирович,
педагог дополнительного образования

р.п. Дмитриевка, 2018

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 физкультурно-спортивной направленности «Хочешь быть здоровым-будь им »
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	6-7 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 «Хочешь быть здоровым-будь им» состоит в том, что в ней прослеживается развитие общей физической подготовки обучающихся младших классов с применением специальных игровых упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой и беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий. Использование игровых технологий является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации образовательной деятельности.

Актуальность

Программа «Хочешь быть здоровым - будь им» актуальна, так как обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, развивающие игры, игры подвижные, спортивные игры. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодежью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Занятие подвижными играми позволяет решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации у младших школьников проявляется интерес к познанию и творчеству, индивидуальности, создаются условия для развития, укрепления психического и физического здоровья, проявления навыков общения в коллективе. Знания, получаемые в результате изучения программы, необходимы для формирования положительного отношения к ценностям физической культуры, что соответственно, приводит к достижению лично значимых результатов.

Отличительные особенности

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ спортивно-оздоровительной направленности. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в широком применении игровых технологий

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт преподавателя, использованы методические и авторские материалы известных тренеров в разработке отдельных разделов программы. Комплексы

предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: подвижные игры и легкая атлетика. Программа по общефизической подготовке дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (Пионербол и футбол).

Адресат программы

Программа *«Хочешь быть здоровым-будь им»* предназначена для обучающихся младшего возраста (6-7 лет).

Условия набора в учебные группы

По данной программе может заниматься каждый школьник младших классов, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям физической культурой и спортом

Количество учащихся

Наполняемость каждой учебной группы: по 10-12 человек.

Объём и срок освоения программы.

Срок обучения 1 год, всего 36 часов

Формы и режим занятий

Программа *«Хочешь быть здоровым-будь им»* предусматривает сочетание групповых и индивидуальных форм занятий. Групповые занятия проводятся как при ознакомлении с физическими упражнениями, формировании умений и правильной технике выполнения, а также при проведении тренировочных занятий. Индивидуальные занятия проводятся по результатам контрольно-оценочных занятий для отработки неосвоенных движений, тренировки развития отдельных физических качеств. Режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу(45 минут) для каждой группы обучающихся.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся

Задачи программы

Образовательные:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности
- дать представление о соблюдении техники безопасности во время занятий; видах спорта, снарядах и инвентаре,
- изучить историю физической культуры и олимпийские достижения спортсменов России
- изучить историю становления и развития Всероссийского комплекса ГТО

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств человека
- содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям физической культуры;
- формирование навыков культуры поведения, самоорганизации и взаимопомощи

Развивающие:

- развитие форм и функций организма человека направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

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 Путешествие в «Спортландию»	1	1		Игры-конкурсы
2	Основы знаний о физической культуре	2	2		Опрос, сообщения
3	Гигиена. Предупреждение травм. Врачебный контроль.	1	1		Тестирование
4	Физическая культура и спорт	2	2		Сообщение-памятка
5	Легкая атлетика	4	1	3	Соревнование
6	Лыжная подготовка	4	1	3	Соревнование- занятие
7	Подвижные игры	14	1	13	Игра
8	Спортивные игры	6	1	5	Игра
9	Контрольно- испытательные соревнования	1		1	Сдача контрольных нормативов
10	Подведение итогов	1		1	Участие в празднике « Навстречу комплексу ГТО»
	Итого	36	10	26	

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. История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.

Практика: Игры- конкурсы

Раздел 2 «Основы знаний о физической культуре» 2 часа

Тема: Основы знаний о физической культуре

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).

Практика: гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, приемы закаливания, способы самоконтроля.

Раздел 3 «Гигиена. Предупреждение травм. Врачебный контроль» 1 час

Тема: Гигиена. Предупреждение травм. Врачебный контроль

Теория: Основы гигиены. Правила занятий физической культурой. Личная гигиена. Раскрытие основных причин травматизма. Признаки заболеваний. Рациональное питание.

Практика: Предупреждение заболеваний, травм. Тестирование.

Раздел 4 «Физическая культура и спорт» 2 часа

Тема: Физическая культура и спорт

Теория: Формирование потребностей занятия спортом у ребят. Значение занятий физкультурой. Соблюдение распорядка дня. Двигательный режим школьника. Культура рационального питания. Формы организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Практика: Отработка физических упражнений. Знакомство с элементами утренней гимнастики. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Сообщение - памятка

Раздел 5 «Легкая атлетика» 4 часа

Тема: Легкая атлетика

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Формирование у детей знаний о легкой атлетике. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, длительность бега, особенности и виды бега, эстафета, команды «старт» и «финиш», темп. Влияние бега на состояние здоровья. Название метательных снарядов, прыжкового инструмента, упражнений в прыжках в длину и высоту. Знакомство с элементарными сведениями о правилах в беге, прыжках и метаниях. Формирование умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения дополнительных занятий(тренировок) дома, на улице.

Практика:

Навыки	Группа 1 класс
Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет педагога, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий
Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию педагога, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. д.); челночный бег 3x10; эстафеты с бегом на скорость; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Эстафеты с бегом на скорость
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 минут бег. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 километра.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Бег в коридорчике 30-40 см. из различных исходных положений с максимальной скоростью до 30 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая Эстафета» (расстояние 5-15 м.), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 метров) Бег с ускорением от 10 до 15 метров

	Соревнования до 60 метров
Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей	Прыжки: на одной и на двух ногах на месте; с поворотом на 90*; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; С высоты до 30 см.; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через мячи, натянутую веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов разбега; разнообразные прыжки с использованием скакалки.
Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направление метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(2x2м) с расстояния 3-4 метров. Бросок набивного мяча(0.5 кг.) из положения, стоя грудью в направления метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед на дальность и заданное расстояние.
Самостоятельные и контрольные занятия	Равномерный бег до 6 минут Соревнования на короткие дистанции (до 30м) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные до 40 см и горизонтальные до 100 см препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Раздел 6 «Лыжная подготовка» (4 часа)

Тема Лыжная подготовка

Теория: Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека, правила безопасности при использовании лыж и палок. Экипировка лыжника: требования к одежде и лыжам с палками. Различные виды передвижения на лыжах, спуски, подъемы, повороты на лыжах, лыжные гонки. Олимпийские игры и различные лыжные соревнования, Достижения по лыжным гонкам и выдающиеся Лыжники мира и России.

Практика:

Темы	Группа 1 класс
------	----------------

Организующие команды	Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись». Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание ботинок.
Овладение техники лыжной подготовки	Техника ступающего шага без палок на лыжах: обгон на лыжне, техника поворота лыж переступанием вокруг пяток, техника скользящего шага без палок на лыжах, техника спуска в основной стойке на лыжах, техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, техника торможения падением на лыжах, Техника ступающего и скользящего шага с палками на лыжах, техника торможения палками на лыжах.
Лыжные гонки	Прохождение дистанций ступающим и скользящим шагом в медленном темпе до 1000м. Лыжные гонки до 500м. Лыжные Эстафеты.

Раздел 7 «Подвижные игры» 14 часов

Тема Подвижные игры

Теория: Знакомство детей с названиями и правилами подвижных игр, инвентарем, оборудованием. Многообразие игр для спортивного зала и для спортивной площадке. Польза для здоровья и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Инструктаж по правилам поведения и безопасности во время игры.

Практика:

Темы	Группа 1 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Игры: «К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве	Игры: «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Волк во рву» «Лисы и куры»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность,	Игры: «Кто дальше бросит»

развитие способностей к дифференциров. параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Точный расчет» «Метко в цель»
На закрепление и совершенствование движения, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие реакции и ориентацию в пространстве.	Ловля, передача броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге Игры: «Играй, играй мяч не теряй»; «У кого меньше мячей»; «Овладей мячом» «Подвижная цель»; «Мяч водящему»; «Охотники и утки»; «Попади в обруч»; «Игры с ведением мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Борьба за мяч» «Перестрелка» «Круговая лапта» «Пионербол» Варианты игры в футбол
Самостоятельные занятия	

Раздел 8 «Спортивные игры» - 6 часов

Тема: Волейбол (Пионербол) - 2 часа

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время занятий по «Спортивным играм» и профилактика травм. Олимпийские виды спортивных игр. Многообразие спортивных игр.

Знакомство с историей игры «Волейбол» и развитие его в нашей стране и в мире, с требованиями по экипировки с материальным обеспечением, с правилами игры, с основами судейства, с техникой, с видами ударов, с позицией готовности и исходной позиции игроков, с тактикой, с элементами владения ракеткой. Значение игры в формировании у ребенка физических качеств и эмоционального настроения и создания благоприятных условий для самостоятельных игр.

Знакомство с историей игры «Баскетбол» и развитие его в нашей стране и в мире, с требованиями по экипировки с правилами игры с материальным обеспечением, с правилами игры, с основами судейства, с техникой, с видами ударов, с позицией готовности и исходной позиции игроков, с тактикой, с элементами владения ракеткой. Значение игры в формировании у ребенка физических качеств и эмоционального настроения и создания благоприятных условий для самостоятельных игр

Практика:

Темы	Группа 1 класс
------	----------------

овладение техникой стоек перемещений	Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, Комбинация из освоенных стоек и перемещений
освоение техники передачи мяча двумя руками	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку
освоение техники приема мяча снизу двумя руками	Имитация приема мяча на месте и после перемещения. В парах: прием мяча, брошенного партнером. Прием мяча у стены над собой
освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки, прямого нападающего удара	Подача через сетку имитация нападающего удара на месте и с трех шагов прямой нападающий удар по неподвижному мячу; после подбрасывания мяча партнером
закрепление техники игры	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
освоение тактики игры	Тактика свободного нападения, Позиционные нападения без изменения позиций игроков (6:0).
овладение игрой «Волейбол- (Пионербол)»	Игра по упрощенным правилам – мини волейбола. Игра в «Пионербол».

Тема: Футбол - 2 часа

Теория: Знакомство с историей игры «Футбол» и развитием его в нашей стране и мире, с требованиями по экипировки, с материальным обеспечением, с правилами игры, с основами судейства, с техникой, с видами ударов, с позицией готовности и исходной позиции игроков, с тактикой. Значение игры в формировании у ребенка физических качеств: быстроты реакции, перестроения двигательных действий, выносливости, внимательности. «Футбол» формирует положительную динамику развития психических процессов ребенка (восприятие, память, мышление и др.)

Практика

Темы	Группа 1 класс
-------------	-----------------------

овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; Комбинации из освоенных элементов передвижения(перемещения, остановки, повороты, ускорения)
освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой
овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам вышеуказанными способами на точность попадания мячом в цель
освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря
закрепление техники игры	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.
освоение тактики игры	Тактика свободного нападения, Позиционные нападения без изменения позиций игроков, Нападения в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
овладение игрой «Футбол»	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2, 3:3

Тема: «Баскетбол» - 2 часа

Теория: Знакомство с историей игры «Баскетбол» и развитие его в нашей стране и в мире, с требованиями по экипировки с правилами игры с материальным обеспечением, с правилами игры, с основами судейства, с техникой, с видами ударов, с позицией готовности и исходной позиции игроков, с тактикой, с элементами владения ракеткой. Значение игры в формировании у ребенка физических качеств и эмоционального настроения и создания благоприятных условий для самостоятельных игр

Практика:

Темы	Группа 1 класс
-------------	-----------------------

владение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; Комбинации из освоенных элементов передвижения (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения)
освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника на месте и в движении.
освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
овладение техникой бросков мяча	Броски мяча одной рукой от плеча с места, Броски мяча двумя руками от груди с места Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения и после ловли
освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
закрепление техники игры	Комбинации из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок в корзину с 3,6 м. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и бросков в корзину мяча
овладение игрой «Баскетбол»	Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2, 3:3. Подвижные игры « Мяч Капитану» «Борьба за мяч» «Защита крепости»

Раздел 9 «Контрольные испытания» 1 час

Тема: Сдача контрольных нормативов

Практика: Прием нормативов и зачетов

Раздел 10 Итоговое занятие 1 час

Тема: Участие в празднике « Навстречу комплексу ГТО

Практика: Участие в спортивном празднике « Навстречу комплекса ГТО»

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,

Уметь:

- Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, поддержку 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.

Планируемые результаты формулируются на каждый год освоения программы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Результат воспитывающей деятельности

- формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю урочной и внеурочной деятельности
- ознакомление с общечеловеческими ценностями мировой культуры, духовными ценностями отечественной культуры, физической культуры и спорта, нравственно-эстетическими ценностями народов России
- формирование активной жизненной позиции, потребности в самореализации
- развитие коммуникативных навыков, навыков самоорганизации
- расширение опыта позитивного воздействия с окружающим миром (физической, эстетической, экологической культуры)

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**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		12-05 - 12-50	спортивный	1	Вводное занятие Путешествие в «Спортландию» инструктаж по технике безопасности, основы знаний о физической культуре, спортивная эстафета	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	Игры-конкурсы
2	сентябрь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Предупреждение травматизма, врачебный контроль, основы знаний о физической культуре, спортивная эстафета	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	беседа
3	сентябрь		12-05 - 12-50	спортивные игры	1	Физическая культура и спорт многообразие спортивных видов.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	беседа
4	сентябрь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: ходьба на носках, беговые упражнения, с изменением направления и ускорения.	Спортивный зал школы, спортивная площадка	соревнование

							школы,	
5	октябрь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Прыжки в длину с места, метание малого мяча.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
6	октябрь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Ходьба на носках, Челночный бег 3х10, Прыжки в длину с места, броски набивного мяча.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
7	октябрь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Основы знаний о легкой атлетике, Ходьба на носках. Спортивная эстафета со скакалкой	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	Беседа, соревнования
8	октябрь		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Подвижные игры: основы знаний о подвижных играх техника безопасности Разучивание и игра «Пятнашки», «Волк во рву» «Кто дальше бросит», «Два мороза»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
9	ноябрь		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Разучивание и игра «Круговая Лапта» «Перестрелка»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра

10	ноябрь		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Физическая культура и спорт. Олимпийские виды спорта. «Круговая лапта»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
11	ноябрь		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Подвижные игры игра в «Пятнашки», «Перестрелка» «Два мороза», Зайцы в огороде»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
12	ноябрь		12-05 - 12-50	трениров очные занятия	1	Спортивные игры: «Футбол», «Волейбол» «Баскетбол» правила экипировка история и спортивные достижения России	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
13	декабрь		12-05 - 12-50	трениров очные занятия	1	Спортивная игра: «Баскетбол» техника безопасности предупреждение травматизма в игре.	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
14	декабрь		12-05 - 12-50	трениров очные занятия	1	Баскетбол: Специальные передвижения игрока без мяча в стойке. Остановка с мячом в шаге и в прыжке	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
15	декабрь		12-05 - 12-50	Занятие	1	Разучивание освоение и	Спорти вный	игра

				игра		закрепления, игра «Круговая Лапта» «Перестрелка»	зал школы, спортивная площадка школы,	
16	декабрь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Лыжная подготовка: Построение с лыжами Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
17	январь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Разучивание техники ступающего и скользящего шага без палок	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
18	январь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Техника ступающего и скользящего шага с палками, Прохождение дистанции на лыжах	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
19	январь		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Техника поворота и торможения. Прохождение дистанции на лыжах	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
20	январь		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Закрепление разученных подвижных игр: «Пятнашки» «Зайцы в огороде»	Спортивный зал школы, спорти	игра

							вная площа дка школы,	
21	февраль		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Закрепление ранее изученных подвижных игр: « Пятнашки» «Зайцы в огороде»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
22	февраль		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Закрепление ранее изученных подвижных игр: « Два Мороза», «Волк во рву»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
23	февраль		12-05 - 12-50	трениров очные занятия	1	Закрепление ранее изученных подвижных игр: «Кто дальше бросит», «Перестрелка»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
24	февраль		12-05 - 12-50	трениров очные занятия	1	Спортивная игра: «Волейбол» техника безопасности предупреждение травматизма в игре, экипировка игрока,	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
25	март		12-05 - 12-50	трениров очные занятия	1	История игры «Волейбол». Достижения России в « Волейболе»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка	игра

							школы,	
26	март		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Волейбол: Основная стойка игрока. Расстановка игроков, перемещение в площадке	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
27	март		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Ознакомление и разучивание игры «Охотники и утки»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
28	март		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Закрепление игры «Охотники утки» игра на время	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
29	апрель		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Спортивная игра «Футбол» техника безопасности, предупреждение травматизма в игре, правила игры, экипировка игрока, история и достижения	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
30	апрель		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Футбол: Передача, прием, и остановка мяча.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра

31	апрель		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Футбол: Перемещение игроков в поле с мячом.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
32	апрель		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Подвижные игры на основе гимнастики: « Эстафеты с обручами», « Посадка картофеля»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
33	май		12-05 - 12-50	Занятие игра	1	Закрепление подвижных игр в виде эстафет.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
34	май		12-05 - 12-50	тренировочные занятия	1	Физическая культура и спорт. Утренняя зарядка.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
35	май		12-05 - 12-50	Занятие тестирование	1	Выполнение контрольных нормативов	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	Сдача контрольных нормативов
36	май		12-05 - 12-50	занятие-	1	Подведение итогов. Праздник	Спортивный	Соревнование - праздники

				соревнование		«Навстречу комплексу ГТО»	зал школы, спортивная площадка школы,	к
--	--	--	--	--------------	--	---------------------------	---------------------------------------	---

Год обучения: 1

2 группа

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		13-30 –14-15	спортивный бум	1	Вводное занятие Путешествие в «Спортландию» инструктаж по технике безопасности, основы знаний о физической культуре, спортивная эстафета	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	Игры-конкурсы
2	сентябрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Предупреждение травматизма, врачебный контроль, основы знаний о физической культуре, спортивная эстафета	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	беседа
3	сентябрь		13-30 –14-15	спортивный бум	1	Физическая культура и спорт многообразие спортивных видов.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	беседа

4	сентябрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Легкая атлетика: ходьба на носках, беговые упражнения, с изменением направления и ускорения.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
5	октябрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
6	октябрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Ходьба на носках, Челночный бег 3х10, Прыжки в длину с места, броски набивного мяча.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
7	октябрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Основы знаний о легкой атлетике, Ходьба на носках. Спортивная эстафета со скакалкой	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	Беседа, соревнования
8	октябрь		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Подвижные игры: основы знаний о подвижных играх техника безопасности Разучивание и игра «Пятнашки», «Волк во рву» «Кто дальше бросит», «Два мороза»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра

9	ноябрь		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Разучивание и игра «Круговая Лапта» «Перестрелка»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
10	ноябрь		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Физическая культура и спорт. Олимпийские виды спорта. «Круговая лапта»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
11	ноябрь		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Подвижные игры игра в «Пятнашки», «Перестрелка» «Два мороза», Зайцы в огороде»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
12	ноябрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Спортивные игры: «Футбол», «Волейбол» «Баскетбол» правила экипировка история и спортивные достижения России	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
13	декабрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Спортивная игра: «Баскетбол» техника безопасности предупреждение травматизма в игре.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
14	декабрь		13-30 –14-15	трениров	1	Баскетбол: Специальные	Спортивный	игра

				очные занятия		передвижения игрока без мяча в стойке. Остановка с мячом в шаге и в прыжке	зал школы, спортивная площадка школы,	
15	декабрь		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Разучивание освоение и закрепления, игра «Круговая Лапта» «Перестрелка»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
16	декабрь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Лыжная подготовка: Построение с лыжами Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
17	январь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Разучивание техники ступающего и скользящего шага без палок	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
18	январь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Техника ступающего и скользящего шага с палками, Прохождение дистанции на лыжах	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	соревнование
19	январь		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Техника поворота и торможения. Прохождение дистанции на лыжах	Спортивный зал школы, спорти	соревнование

							вная площа дка школы,	
20	январь		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Закрепление разученных подвижных игр: « Пятнашки» «Зайцы в огороде»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
21	февраль		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Закрепление ранее изученных подвижных игр: « Пятнашки» «Зайцы в огороде»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
22	февраль		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Закрепление ранее изученных подвижных игр: « Два Мороза», «Волк во рву»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
23	февраль		13-30 –14-15	трениров очные занятия	1	Закрепление ранее изученных подвижных игр: «Кто дальше бросит», «Перестрелка»	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка школы,	игра
24	февраль		13-30 –14-15	трениров очные занятия	1	Спортивная игра: «Волейбол» техника безопасности предупреждение травматизма в игре, экипировка игрока,	Спорти вный зал школы, спорти вная площа дка	игра

							школы,	
25	март		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	История игры «Волейбол». Достижения России в « Волейболе»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
26	март		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Волейбол: Основная стойка игрока. Расстановка игроков, перемещение в площадке	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
27	март		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Ознакомление и разучивание игры «Охотники и утки»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
28	март		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Закрепление игры «Охотники утки» игра на время	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
29	апрель		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Спортивная игра «Футбол» техника безопасности, предупреждение травматизма в игре, правила игры, экипировка игрока, история и достижения	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра

30	апрель		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Футбол: Передача, прием, и остановка мяча.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
31	апрель		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Футбол: Перемещение игроков в поле с мячом.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
32	апрель		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Подвижные игры на основе гимнастики: « Эстафеты с обручами», « Посадка картофеля»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
33	май		13-30 –14-15	Занятие игра	1	Закрепление подвижных игр в виде эстафет.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
34	май		13-30 –14-15	тренировочные занятия	1	Физическая культура и спорт. Утренняя зарядка.	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	игра
35	май		13-30 –14-15	Занятие	1	Выполнение контрольных	Спортивный	Сдача контрольных

				тестирование		нормативов	зал школы, спортивная площадка школы,	нормативов
36	май		13-30 –14-15	занятие-соревнование	1	Подведение итогов. Праздник «На встречу комплексу ГТО»	Спортивный зал школы, спортивная площадка школы,	Соревнование - праздник

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал школы -1

тренажерный зал -1

спортивная площадка школы -1

мячи баскетбольные -5

мячи волейбольные -3

мячи теннисные (малые) - 10

скакалки -18

обручи- 10

ракетки для игры в бадминтон - 4,

воланы -4

маты гимнастические -8

лыжи -12

Методическое обеспечение

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: опрос, инструктаж, тестирование– и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники; соревнования
- эстафеты, конкурсы

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- **Игровой метод** (организация и овладение специальными знаниями, умениями, и навыками развития двигательных качеств)
- **Соревновательный метод;**
- **Наглядный метод** (правильная демонстрация двигательных упражнений и заданий);
- **Практический метод** (повторение упражнений без изменения и с изменением движения)

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 проходит в форме сдачи контрольных нормативов во время проведения итогового занятия.

По окончании курса обучения учащиеся должны выполнять следующие нормативы (согласно 1 ступени ГТО)

Физические способности	Физические упражнения	Возраст Лет/ класс	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м. сек	7/1 Кл.	7.5	7.2-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, (мал) раз На низкой перекладине из виса лежа, (дев) кол-во раз	7/1 Кл.	1	2-3	4 и выше			10 и

	Прыжок в длину с места, см.	7/1 кл. 7/1 кл.	100	115-135	155	2 90	4-8 110-130	выше 150
Выносливость	6-минутный бег м.	7/1кл	700	730-900	1100	500	600-800	900
Координация	Челночный бег 3x10 м. сек.	7/1кл	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7/1кл.	1	3-5	9	2	6-9	11-13

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг показателей уровня физической подготовленности обучающихся (В.И. Лях)

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 2010 года. Спец выпуск газеты 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,	Лекции, беседы, самостоятельные занятия словесные практические(выполнение	Индивидуальный и фронтальный опрос, Сообщение на

		1990., Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 1-11 кл.-М. : Просвещение, 2008. А.П. Матвеев Физическая культура рабочие программы 1-4 классы Просвещение 2011г	упражнений)	тему «Любимый вид спорта», тестирование, анкетирование
3	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. :	Лекции, беседы, самостоятельные занятия Словесные, практические(выполнение упражнений)	Индивидуальный и фронтальный опрос, тестирование, анкетирование
4	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. : 1990 А.П. Матвеев Физическая культура рабочие программы 1-4 классы Просвещение 2011г	Лекции, беседы, самостоятельные занятия Словесные, практические(выполнение упражнений)	Сообщение « Мой режим дня»
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. Лях В.И. «Физическое воспитание» 1-11 классы-М. «просвещение», 2008	Инструктаж по т/б Лекция, тренировочные занятия, занятие-соревнование Наглядные, практические(соревнование), словесные	Индивидуальный и фронтальный опрос, самостоятельная и индивидуальная работа
6	Лыжная подготовка	1.ТСО: Компьютер, интернет, возможности мультимедийного класса, 2.МТО: спортивная площадка школы, комплект лыж с палками и ботинками, 3.учебники и методические пособия: Лях В.И. «Физическое воспитание» 1-11 классы-М. «просвещение», 2008: Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста.- М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005.	Лекция –беседа Инструктаж по технике безопасности Тренировочные занятия Словесные, практические(выполнение	Индивидуальный и фронтальный опрос, самостоятельная и индивидуальная работа

			упражнений)	
7	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. ; Васильева Н. Новоторцева Н. Развивающие игры для школьников. Ярославль. ЭКО 1996г	Лекция, инструктаж по т/б, занятие-игра Словесные, наглядные, практические	Тестирование, индивидуальный и фронтальный опрос, сообщение о подвижных играх, игры
8	Спортивные игры «Волейбол (Пионербол)»	1.МТО: спортивный зал, спортивная площадка школы, ракетки, воланы 2. Учебники и методические пособия: Жуков М.Н. Спортивные игры Учебник для пед вузов-М: Издательский центр Академия, 2002	Беседа, инструктаж по т/б, тренировочные занятия Словесные, наглядные.(игры	Фронтальный опрос, зачет по технико-тактическим действиям, игры.
9	Спортивные игры «Футбол»	1.МТО: Спортивный зал, спортивная площадка школы, футбольные мячи 2.Учебники и методические пособия: Андреев С.Н. Футбол в школе М.: Просвещение, 1986 Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл..-М. : Просвещение, 2008.	Инструктаж по технике безопасности Беседа тренировочные занятия игра экскурсия в ДЮСШ Словесные, наглядные, практические игры в паре, в команде.	Командная игра, зачет по технико-тактическим действиям, опрос
10	Спортивные игры «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. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл..-М. :	Беседа, инструктаж по т/б, тренировочные занятия Словесные, наглядные, практические игры в паре в	Командная игра, зачет по технико-тактическим действиям, опрос

		Просвещение, 2008	команде	
11	Контрольные испытания	1.МТО: спортивная площадка школы, 2.Учебники и методические пособия: Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл.-М. : Просвещение, 2008. А.П. Матвеев Физическая культура рабочие программы 1-4 классы Просвещение 2011г	Занятие-практикум Практические(выполнение учащимися контрольных упражнений)	Тестирование, сдача нормативов
12	Итоговое занятие	1.МТО: спортивная площадка школы, ракетки, воланы, резиновые мячи , скакалки, обручи , секундомер	Праздник «На встречу комплексу ГТО» Практический (проведение соревнования)	Веселая эстафета на спортивном празднике

2.6 Список используемой литературы:

Литература для учителя

1. Барчукова Г. В. Теория и методика общей физической подготовки. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Литература для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2000.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1996.
5. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура!Ура!Ура! М.: Просвещение, 2002

6. Глейберг И.Л. и др. Малая энциклопедия ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ – М.: Радуга , 1982г.
7. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М. : Мысль, 1990г.

