

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 03.03.2020 г.

Утверждаю:
Директор школы И.Н.Семеновых
Приказ № 31 от 03.03.2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровое поколение»
физкультурно-спортивной направленности
возраст детей: 7-8 лет
нормативный срок освоения программы – 1 год**

Составитель:
учитель физической культуры
Тупицын С.В.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Низовская СОШ» Гурьевского городского округа Калининградской области» (далее – Учреждение), утвержденного И.Н.Семёновых, директором Учреждения, приказ № 115 от 28.06.2016 года.

Актуальность

Актуальность Программы заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Новизна

Новизна Программы в том, что обучающиеся получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Данная Программа относится к общеразвивающей области «физкультура» рассчитана на обучающихся 2 классов, на 104 часа в год (включая каникулярное время). Принцип набора – свободный. Совместная работа учителя и обучающегося, направленная на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме участия в соревнованиях. На самостоятельную работу отводится 18 часов (индивидуальная техническая подготовка, работа на тренажерах), соревнования «Весёлые старты»

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что в процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности программы «Здоровое поколение» в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сфере

Возраст обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 8 лет.

Сроки реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 2 ч. в неделю. (104 часа в

год, включая каникулярное время)

Формы организации обучения:

командная, малыми группами, индивидуальная.
тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования,
спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.2. Цель и задачи

Цель Программы: создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой.

Задачи Программы:

- содействие правильному физическому развитию;
- укрепление здоровья;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников лёгкой атлетикой
- подготовка учащихся к соревнованиям по лёгкой атлетике.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.

2. Образ жизни как фактор здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Использование навыков ЗОЖ в повседневной деятельности.

3. Гигиена, режим дня и питание человека. Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

4. История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Игры разных стран.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма занимающегося. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма человека.

6. Правила соревнований в игровых видах спорта (баскетбол, футбол)

2. Физическая подготовка

✓ Гимнастика

1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

2. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.

3. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

✓ **Легкая атлетика**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

✓ **Подвижные игры**

Перебежки

Отмеряют дистанцию и бегут «от флажка до флажка» все вместе в посильном для всех среднем темпе. Добежали - остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

«Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30 м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

Прыжки через скакалку

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка - один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2-3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

«Удочка»

«Удочка» - это прочная веревка длиной 2-3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец - в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2-3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка»

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция - 30-40 шагов.

«С кочки на кочку»

Начертить на полу 10-12 кругов диаметром 40-50 см, расстояние между ними - 50-60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

«Кто сделает меньше шагов?»

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (примерно на расстоянии 5-6 м). Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

«Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стойте!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

«Догони свою пару»

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

✓ Спортивные игры

Баскетбол

1. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).
2. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
3. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.
4. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
5. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.
6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Волейбол

1. Техника передвижения. Стойки. Бег в различных положениях.
2. Передача мяча сверху и снизу.
3. Подача мяча сверху и снизу одной рукой.
4. Тактика нападения. Нападающий удар.
5. Тактика защиты. Учебные игры.

Футбол

1. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.
2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
3. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.
4. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Упражнения для развития физических качеств

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Учитель физической культуры старается научить школьников различным движениям. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы. В.С. Фарфель считал, что такие физические качества, как выносливость и сила, являются наиболее значимыми для человека. Все остальные - это производные от выносливости и силы.

Упражнения для развития выносливости

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

1. Медленный длительный бег от 30 мин.
2. Длительный кроссовый бег.
3. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин. до 1.
4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин. при ЧСС 130-180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
5. Прыжки через скакалку - сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2-3 мин. между сериями.

Упражнения для развития силы

Упражнения с собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но ноги находятся на возвышении;
- поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);
- поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;
- поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90°;
- приседание на двух ногах «до отказа»;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20-30 м;
- многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30-40 м;
- повторный бег под уклон;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15-20 м;
- старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах - 3-4 серии по 10-15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) - 3-4 серии по 10-15 прыжков.

3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20-30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.

4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх - 2-3 серии по 8-10 раз.

5. Различные прыжки со скакалкой - до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20-30 раз в подходе.

6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.

7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди - 3-4 серии по 7-15 прыжков.

8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») - 2-3 серии по 6-10 прыжков.

9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге - 2-3 серии по 20-30 прыжков на каждой ноге.

Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

Учебный план

№ п/п	Раздел подготовки	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	в процессе занятий
2.	Легкая атлетика	24
3.	Гимнастика	17
4.	Спортивные игры	32
5.	Подвижные игры	31
6.	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
7.	Контрольные нормативы	в процессе занятий
	Общее количество часов	104

1.4. Планируемые результаты

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, сдача контрольных нормативов.

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать препятствия.

В гимнастических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;

- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

**2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«Здоровое поколение» (7-8 лет)**

	1 чет- верть	1-ый кани- кулярный период	2 чет- верть	2-ый кани- кулярный период	3 чет- верть	3-ый кани- кулярный период	4 чет- верть	Летний период				Ито- го
								ию нь	ию ль	август		
1 год обучен ия	9 не- де- ль	10-ая неделя	7 не- де- ль	18-ая неделя	10 не- де- ль	29-ая неделя	9 не- де- ль	5 не- де- ль	5 не- де- ль	4 не- де- ли		52 не- де- ли

Условные обозначения:

-  Ведение занятий по расписанию
-  Занятия в летнем оздоровительном лагере
-  Самостоятельная подготовка
-  Промежуточная аттестация
-  Итоговая аттестация

Календарно-учебный график (7-8 лет)

Месяц	Содержание	Задачи	Методические приемы	Наглядность	Примечание	
Сентябрь	1-2	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра. К своим флажкам	Видеофильм	
	3-4	Разновидности бега на короткие дистанции Эстафеты	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Два мороза	Наглядные пособия	
	5-6	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков. Игры	Развитие выносливости	Подвижная игра Пятнашки Метко в цель	Презентация	
	7-8	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м. Броски набивного мяча	Развитие морально-волевых качеств	Подвижная игра Прыгающие воробушки	Наглядные пособия	
	9-10	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Точный расчет	Видеофильм	
Октябрь	11-12	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Лисы и куры	Наглядные пособия	
	13-14	Упражнения с предметами на развитие координации движений. Перемещение в стойки игрока	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Метко в цель Слушай сигнал	Презентация	
	15-16	Стойки. Перемещения в стойки. Передача мяча над собой	Развитие координационных способностей	Подвижная игра По местам	Наглядные пособия	
	17-18	Передача мяча через сетку сверху	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Зеркало	Видеофильм	

	19-20	Игры на развитие быстроты реакции. Передача мяча сверху с перемещением	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Делай как я Повтори за мной	Наглядн ые пособия	
--	-------	---	---------------------------------	---	--------------------------	--

Ноябрь	21-22	Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху через сетку	Развитие выносливости	Подвижная игра День и ночь	Презентация	
	23-24	Упражнения с гантелями. Комбинация из освоенных элементов	Развитие морально-волевых качеств	Подвижная игра Волк во рву Зеркало	Наглядные пособия	
	25-26	Упражнения со скакалкой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Салки в приседе	Видеофильм	
	27-28	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача и удар	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Салки	Наглядные пособия	
	29-30	Тактика свободного нападения	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Слушай сигнал	Презентация	
	31-32	Силовые упражнения Упражнения с партнером. Позиционное нападение с изменением позиции	Развитие координационных способностей	Подвижная игра Смена мест	Наглядные пособия	
Декабрь	33	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Играй мяч не теряй	Видеофильм	
	34-35	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Мяч водящему	Наглядные пособия	
	36-37	Висы и упоры	Развитие выносливости	Подвижная игра У кого меньше мячей	Презентация	
	38-39	Опорный прыжок	Развитие морально-волевых качеств	Подвижная игра Школа мяча	Наглядные пособия	
Январь	40-41	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Мяч в корзину	Видеофильм	
	42-43	Два кувырка вперёд слитно. Мост из	Развитие выносливости и	Подвижная игра	Наглядные	

		положения стоя с помощью	силовых качеств	Попади в обруч	пособия	
	44-45	Общеразвивающие упражнения с предметами и без	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Игры с ведением мяча	Презентация	

Февраль	46-47	Эстафеты с мячом	Развитие координационных способностей	Подвижная игра Попади в обруч	Наглядные пособия	
	48-49	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице и канату	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Мяч ловцу	Видеофильм	
	50-51	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Перемещение в стойке	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Мяч в корзину	Наглядные пособия	
	52-53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Развитие выносливости	Подвижная игра У кого меньше мячей	Презентация	
	54-55	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Развитие морально-волевых качеств	Подвижная игра Мяч водящему	Наглядные пособия	
Март	56-57	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Школа мяча	Видеофильм	
	58-59	Вырывание и выбивание мяча	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Школа мяча	Наглядные пособия	
	60-61	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Мяч водящему	Презентация	
	62-63	Тактика свободного нападения	Развитие координационных способностей	Подвижная игра Кто быстрее	Наглядные пособия	
Апрель	64-65	Нападение быстрым прорывом	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Пустое место	Видеофильм	
	66-67	Взаимодействие двух игроков	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Пустое место	Наглядные пособия	
	68-69	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Развитие выносливости	Подвижная игра Игра по правилам мини- баскетбола	Презентация	

	70-71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Развитие морально-волевых качеств	Подвижная игра Игра по правилам мини- баскетбола	Наглядные пособия	
	72-73	Позиционное нападение без	Развитие	Подвижная игра	Видеofilm	

Май		изменения позиций игроков	выносливости и силовых качеств	Игра по правилам мини-баскетбола		
	74-75	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Закинь в кольцо	Наглядные пособия	
	76-77	Комбинации из ранее освоенных элементов техники игры в баскетбол	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Подвижная игра Кто быстрее	Презентация	
	78-79	Тактика свободной защиты и нападения	Развитие координационных способностей	Подвижная игра Кто быстрее	Наглядные пособия	
Июнь	80-81	Персональная опека при потере мяча	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Кто точнее	Видеофильм	
	82-83	Игры с различными предметами	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Скакалки, обручи	Наглядные пособия	
	84-85	Игры с мячом	Развитие выносливости	Подвижная игра Перестрелка	Презентация	
	86-87	Игры с мячом	Развитие морально-волевых качеств	Подвижная игра Снайпер	Наглядные пособия	
Июль	88-89	Игры с различными предметами	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Кегли, скакалки и обручи	Видеофильм	
	90-91	Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Пустое место	Наглядные пособия	
	92-93	Метание малого мяча Игра :Русская лапта	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра Метко в цель	Презентация	
	94-95	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра: Русская лапта	Развитие координационных способностей	Подвижная игра Кто дальше	Наглядные пособия	
	96-97	Разновидности ходьбы и бега	Развитие быстроты	Подвижная игра	Видеофильм	

		Бег с преодолением препятствий	и скорости	Космонавты		
	98-99	Преодоление полосы препятствий	Развитие быстроты и скорости	Подвижная игра Эстафеты	Наглядные пособия	
	100-101	Бег с ускорением от 10 до 15м Игры с элементами легкой	Развитие выносливости	Подвижная игра Два мороза	Презентация	

		атлетики				
	102-103	Игры на закрепление навыков бега	Развитие морально-волевых качеств	Подвижная игра Пятнашки	Наглядные пособия	
	104	Игры на развитие способности к ориентированию	Развитие выносливости и силовых качеств	Подвижная игра К своим флажкам	Видеофильм	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Стадион.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическая скамейка, маты).
4. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 24x11м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи набивные.

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

- использование методов тестирования;
- игры;
- участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Системы оценки результатов освоения обучения:

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре -октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы игрока ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства игр.	Вводный, положение о соревнованиях по спортивным играм.	
2	Общефизическая подготовка игрока	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка игрока	Индивидуальная, индивидуально-фронтальный, групповая, подгрупповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра,	

		коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.		промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая , коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

2.6. Список дополнительной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. - М.; «Просвещение» 2008г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г.
5. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
6. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. - М.: «школьная пресса» 2006 г.
7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Калининградской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Калининград, 2013.