

**Управление образования администрации
Тамбовского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании Методического совета школы и рекомендована к утверждению Протокол № 1 от 29 августа 2024 года Руководитель МС _____ Г.Н.Мещерякова	Утверждена Приказ № 447 от 30 августа 2024г Директор школы _____ Е.И. Колодина
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«ОФП»

Возраст учащихся: 6 -10 лет
Срок реализации – 1 года

Автор-составитель: Колмаков Максим Юрьевич,
учитель физической культуры

с. Горелое,
2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Горельская средняя общеобразовательная школа»
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности "ОФП"
3	Сведения об авторах	Колмаков Максим Юрьевич, учитель физической культуры
4	Сведения о программе	
4.1	Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); - распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; - приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»

		<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 РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Горельская средняя общеобразовательная школа».</p>
4.2	Область применения	Дополнительное образование
4.3	Направленность	Физкультурно - спортивная
4.4	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5	Вид программы	модифицированный
4.6	Возраст обучающихся по программе	6-10 лет
4.7	Продолжительность обучения	1 года (36 час.)

1. Комплекс основных характеристик ознакомительной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Направленность программы – физкультурно - спортивная. По форме организации: групповая.

Уровень освоения программы: стартовый.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Отличительные особенности данной программы. Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор в объединение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

Адресат программы - возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 6-10 лет. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

Условия набора учащихся

К занятиям допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения годичного цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 36 часов в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по часу.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается 10-20 человек.

Уровень программы – стартовый.

Объем программы - 36 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Методические условия реализации программы

Методы обучения и тренировки:

-Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи); чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

-Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

-Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма

(комплексные соревнования по ОФП).

-Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
 - инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
 - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
 - сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
 - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
 - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).
- Сенсорные методы могут реализоваться в форме:
- показа самих упражнений;
 - демонстрации наглядных пособий;
 - просмотра кино- и видеоматериалов;
 - посещения соревнований.

Формы организации учебного процесса: индивидуально-групповая, групповая

Формы организации занятий.

В процессе реализации программы используются различные формы организации занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. Также активно используются формы и методы обучения, ставящие учащихся в позицию субъекта деятельности (выполнение заданий в не стандартных ситуациях).

При организации занятий максимально используются наглядные, интерактивные и технические средства.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра

Примерный алгоритм построения занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы занятия.
3. Разминка.
4. Упражнения на закрепление пройденного материала.
5. Введение нового материала (работа над новой темой, тренировка и выработка основных навыков, повторение ранее изученного материала).
6. Итог занятия. Рефлексия.

Педагогические технологии:

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых и других видов обучающих игр. Способствуют расширению кругозора, развитию познавательной деятельности, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности детей. Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от ребенка к предмету, идти от тех возможностей, которыми

располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности.

Проблемное обучение. В процессе создания в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности у учащихся происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

Информационно-коммуникационные технологии. Изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, использование источников сети Интернет.

Здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды деятельности.

Цель и задачи программы

Цель - укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Содержание программы

Учебный план

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			Теоретически е	Практически е	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Общеразвивающ ие упражнения.	7	-	7	-
3.	Подвижные игры.	10	-	10	-
4.	Спортивные игры.	14	-	14	соревновани е
5.	Воспитательная работа.	4	-	4	
	Итого:	36	1	35	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном заведении, в объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Тема № 2 Общеобразовательные упражнения.

Для общеобразовательных упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамичная работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения принято группировать по принципу комплекса. Комплекс - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Например, комплекс общеразвивающих упражнений для спортивного занятия, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Исходное положение - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

Тема № 3 Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование:

- естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);
- элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу);
- технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Тема № 4 Спортивные игры.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Игровые упражнения, подвижные игры с мячом, выполняемые индивидуально, в группах, командах, создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

«Настольный теннис». Приём мяча. Подача мяча. Атакующий удар. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.

«Футбол». Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

«Баскетбол». Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Тема № 4. Воспитательная работа.

Занятия физической культурой и здоровый образ жизни; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

защита и сохранение природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Результаты обучения (предметные результаты)

По окончании обучения учащиеся:

- овладеют основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- будет расширен и развит двигательный опыт;
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

2. Результат воспитывающей деятельности

- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность

3. Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Начало занятий – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул– с 28.12.2020 по 10.01.2021г.; с 01.06.2021 по 31.08.2021г.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь, мячи баскетбольные, маты, скакалки, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные.
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).
4. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
5. Хорошо оборудованный школьный спортзал.

Методическое обеспечение.

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, конкурсов, спортивных игр, соревнований и т.д.)

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам.

Формы аттестации

В процессе обучения используются следующие формы аттестации – текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формы текущего контроля:

- оценка за работу на занятии;
- текущий контроль за выполнением элементов игры.

Формы промежуточного и итогового контроля:

- контрольная проверка по формированию навыков владения мячом;
- контрольное выполнение спортивных заданий в каждом полугодии;
- оценка участия в соревнованиях.

Повседневно оценивая каждого ученика, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Оценочные материалы.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Спортивный зал, спортивный инвентарь, компьютер, методическая литература	Теоретическое занятие; словесный и наглядный методы	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь, компьютер, методическая литература	Тренировочное занятие; метод упражнений, игровой, соревновательный	Тестирование
3	Подвижные игры	Спортивный зал, спортивный инвентарь, компьютер, методическая литература	Тренировочное занятие; метод упражнений, игровой, соревновательный	Тестирование
4	Спортивные игры	Спортивный зал, спортивный инвентарь,	Тренировочное занятие; метод	Тестирование

		компьютер, методическая литература	упражнений, игровой, соревновательный	
5	Воспитательная работа	Спортивный зал, спортивный инвентарь, компьютер, методическая литература	Словесный и наглядный методы	Участие в конкурсах

2.6. Список литературы

Для педагога.

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Для детей

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.:
- Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

Интернет ресурсы:

1. <http://eidos.ru/>
2. <http://fsu.edu.ru/p1.html>
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. <http://school-collection.edu.ru/>
5. http://uren-dush.ucoz.ru/load/metodicheskaja_literatura/2-2-2
6. http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.1.30
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8. <http://www.proshkolu.ru/club/sports/file2/3393091>
9. <http://www.proshkolu.ru/club/sports/file2/3393091>

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			14.00-14.45	Рассказ-беседа	1	Вводное занятие. Теория: Инструктаж ТБ на занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	Спортивный зал	Тесты. Опрос.
2			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Легкая атлетика. ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30- 60 м.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
3			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Спринтерский бег. Прыжки в длину. Игры с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Кроссовый бег в	Спортивный зал	Выполнение упражнений

						медленном темпе до 21км. Метание мяча в цель.		
5			14.00-14.45	Тренировочное занятие		Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега в длину.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
6			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
7			14.00-14.45	Тестирование	1	Мониторинг физической подготовленности	Спортивный зал	Выполнение контрольных тестов
8			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Эстафетный бег. Игра «Большая эстафета по кругу».	Спортивный зал	Выполнение упражнений
9			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Баскетбол. Тб. Перемещения и остановки. Подвижная игра.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
10			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
11			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
12			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра «Мяч капитану»	Спортивный зал	Выполнение упражнений
13			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра «Мяч капитану»	Спортивный зал	Выполнение упражнений
14			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Сочетание ловли, передачи и ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола	Спортивный зал	Выполнение упражнений

15			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Сочетание ловли, передачи и ведения мяча. Игра-эстафета с элементами баскетбола	Спортивный зал	Выполнение упражнений
16			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Броски в кольцо с места двумя руками снизу.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
17			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Броски в кольцо с места двумя руками снизу.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
18			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Сочетание ловли, передачи, ведения мяча и броска мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
19			14.00-14.45	Игра	1	Игра-эстафета с элементами баскетбола. Правила игры «Мяч в щит»	Спортивный зал	Участие в игровой деятельности
20			14.00-14.45	Игра	1	Игра «Мяч в щит»	Спортивный зал	Участие в игровой деятельности
21			14.00-14.45	Беседа. Тренировочное занятие	1	Гимнастика. Виды гимнастики. Акробатика.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
22			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Акробатика. Два кувырка вперед и назад. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
23			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Акробатика. Упражнение «колесо». Прыжки со скакалкой»	Спортивный зал	Выполнение упражнений
24			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Акробатика. Стойка на голове. Прыжки на координацию движения.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
25			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Акробатика. Стойка на голове. Прыжки	Спортивный зал	Выполнение упражнений

						на координацию движения.		й
26			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Составление акробатической комбинации.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
27			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Акробатическая комбинация.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
28			14.00-14.45	Игра	1	Игра-эстафета с элементами акробатики.	Спортивный зал	Участие в игровой деятельности
29			14.00-14.45	Беседа. Тренировочное занятие	1	Спортивная гимнастика. Виды гимнастических снарядов. Упражнения в висах и упорах.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
30			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Подвижные игры. «Слушай сигнал».	Спортивный зал	Выполнение упражнений
31			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Пятнашки в парах Подвижные игры.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
32			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Опорный прыжок через козла. Подтягивание.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
33			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Опорный прыжок через козла. Вис на согнутых руках.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
34			14.00-14.45	Тренировочное занятие. Тестирование	1	Лазание по канату. Тест на гибкость.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
35			14.00-14.45	Тренировочное занятие	1	Лазание по канату. Прыжки на координацию.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
36			14.00-14.45	Беседа. Тренировочное занятие	1	«Живая цель». Подвижные игры.	Спортивный зал	Выполнение упражнений

