

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №3» города Сосновоборска

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
Муниципального автономного
Общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа №3
г. Сосновоборска
Протокол №1
«30» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа №3
г. Сосновоборска



С.К. Гайдаева/

Приказ № 253 от
«1» 09 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Быть здоровым просто»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 8-14 лет
Срок реализации: 2 года

Ф.И.О разработчика:
Хорикова Тамара Сергеевна,
инструктор физической культуре
ШСК «Олимпиец»

Сосновоборск
2022

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быть здоровым просто» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность программы «Быть здоровым просто» заключается в том, что в наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена так же тем, что даёт:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

-привлечение наибольшего количество детей в систему дополнительного образования.

Новизна

Состоит в том, что в ней прослеживается углубленное 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 воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

является 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. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся.

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 воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

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

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

- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Адресат Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быть здоровым просто!» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 14 лет. Срок её реализации – 2 года.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек, максимальная – 25 человек.

Группа комплектуется из всех желающих учащихся заниматься по этой программе учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Занятие проводится в 2-х группах: 1 гр.8-10 лет (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

2 группа 11-14 лет(2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 2 года обучения. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Объем учебных часов составляет 144 часов на каждый год обучения. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

Форма обучения: очная

Режим занятий:

1год обучения- 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по 45 мин с 10 мин. перерывом.

2 год обучения-144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по 45 мин с 10 мин. перерывом.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей.

Задачи:

Образовательные:

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Развивающие:

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга; развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата; развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости; укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры; воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи; воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Учебный план

1 год обучения

1 группа

Содержание программы

- **Введение в курс программы-1 ч.**
- Теория-1 час.

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма-8ч.

- Теория-ч.
- Развитие физической культуры в современном обществе.

- Формирование теоретических знаний о гимнастике.
- Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.
- Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки
- Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль-4ч.

- **Теория-2ч.**

- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь-4.

- **Теория-2ч.**

- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

4. Гимнастика-24ч.

- **Теория-2ч.**

- Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

- **Практика-20ч.**

- Акробатические упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазание.

5. Легкая атлетика-24ч.

- Ходьба и медленный бег
- Кросс
- Бег на короткие дистанции до 30 м.
- Бег на длинные дистанции.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.
- Метание мяча с места ,на дальность, в цель.

6. Спортивные игры-30ч.

- **Теория-1ч.**

- **Практика-28ч.**

- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
- Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.
- Остановки (прыжком). Повороты на месте.
- Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.
- Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

7. Подвижные игры-26ч.

- **Теория-1ч.**

- Объяснения правил игры.

- **Практика-24ч.**
- «Класс –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,
- «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,
- «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,
- «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,

8.Контрольные испытания и соревнования-8ч.

- К.И прыжков в длину.
- К.И метание мяча на дальность.
- Учебная игра по баскетболу
- Учебная игра по пионерболу.

2 группа

2 год обучения

Программа второго года обучения

Учебный план

1.Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма-4ч.

Теория-4ч.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль-2ч.

Теория-2

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь-2ч.

Теория-2ч.

Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика-15ч.

Теория-2ч.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика-13ч.

Упражнения без предметов. Строевые упражнения

Упражнения с предметами

Упражнения в парах,

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

5. Легкая атлетика-15ч.

Теория-1ч.

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика-14ч.

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег

Кросс 300-500м.

Бег на короткие дистанции до 30-60 м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

6. Спортивные игры-15ч.

Теория-1ч.

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика-14ч.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.

Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Передача мяча партнёру. Поддача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

7. Подвижные игры-13ч.

Теория-1ч.

Объяснения правил игры.

Практика-12ч.

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,

«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,

«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,

«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,

8. Контрольные испытания и соревнования-6ч.

Практика-6ч.

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

Учебная игра по баскетболу

Учебная игра по пионерболу

Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки.</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой</p>

		и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--	--

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1 год	01.09	27.06	36	144	2 раза в неделю	29.05
2	2 год	01.09	27.06	36	144	2 раза в неделю	29.05

Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы по программе являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Методы промежуточного контроля

1 год обучения

Опрос, контрольное упражнение.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия,

Контрольные испытания, тесты.

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

2 год обучения

Опрос, контрольное упражнение, тестирование.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование

Контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Способы определения результативности

1 год обучения

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,

2 год обучения

- Будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение

Большой, малый спортивный зал, гимнастический спортивный зал.

Бревно напольное

Перекладина гимнастическая пристеночная

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская, обруч детский
Мат гимнастический
Кегли

2.3. Информационное обеспечение

Для реализации программы имеются необходимые методические пособия и дидактические материалы:

видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы; тематическая литература.

Интернет - источники:

1. pedsovet.su
2. www.1september.ru
3. www.sportteacher.ru
4. www.lib.sportedu.ru
5. www.infosport.ru

2.4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование, опыт работы в направлении с детьми более десяти лет.

2.5. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация

программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

1 й год обучения 16-26 декабря 2022 (1 полугодие) , 17-29 мая 2023 (итоговое)

2-й год обучения 16-26 декабря 2023 (1 полугодие) 17-31 мая 2024

2.6 Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования

Базовый уровень

2.7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;

- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	игра
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	7	7		опрос
1.1.	Развитие физической культуры в современном обществе.		1		теоретические занятия
1.2.	Формирование теоретических знаний о гимнастике. Тестирование физической подготовленности.		1		Входной контроль(прыжки чз скакалку 1 мин., отжимания, удержание планки.
1.3.	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.		1		теоретические занятия
1.4.	Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки		1		теоретические занятия
1.5.	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.		1		теоретические занятия
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	6	6	-	
2.1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.		1		теоретические занятия
2.2.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.		1		теоретические занятия
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	6	-	
3.1	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).		1		теоретические занятия
3.2	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.		1		теоретические занятия
4.	Общеразвивающие упражнения.	8		8	
3.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			1	Учебно-тренировочная

3.2.	Упражнения с предметами			1	Учебно-тренировочная
3.3.	Упражнения в парах			1	Учебно-тренировочная
3.4.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.			1	Учебно-тренировочная
4.	Гимнастика	34	2	34	
4.1	Акробатические упражнения		2	8	Учебно-тренировочная
4.2	Упражнения на гимнастических снарядах.		2	8	Учебно-тренировочная
4.3	Лазание			6	Учебно-тренировочная
5.	Легкая атлетика.	24	-	24	
5.1	Ходьба и медленный бег			2	Учебно-тренировочная
5.2	Кросс			2	Учебно-тренировочная
5.3	Бег на короткие дистанции до 30 м.			4	Учебно-тренировочная
5.4	Бег на длинные дистанции.			4	Учебно-тренировочная
5.5	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.			6	Учебно-тренировочная
5.6	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.			6	Учебно-тренировочная
6.	Спортивные игры.	30	1	29	
6.1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.			8	Учебно-тренировочная

6.2	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.			6	Учебно-тренировочная
6.3	Остановки (прыжком). Повороты на месте.			3	Учебно-тренировочная
6.4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		2	6	Учебно-тренировочная
6.5	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками			6	Учебно-тренировочная
7.	Подвижные игры.	25	1	24	
7.1	Класс –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,		1	6	Учебная
7.2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,			6	Учебная
7.3	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал –садись»,			6	Учебная
7.4	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,			12	Учебная
8	Контрольные испытания и соревнования.	12	-	12	
8.1	К.И прыжков в длину.			1	Тестирование прыжки ч/з скакалку 1 мин., отжимания, удержание планки
8.2	К.И метание мяча на дальность.			1	тестирование

8.3	Учебная игра по баскетболу			2	соревнование
8.4	Учебная игра по пионерболу.			1	соревнование
	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие				Прыжки ч/з скакалку 1 мин., отжимания, удержание планки
	ИТОГО:	144	24	120	

2 группа

2 год обучения

Программа второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	8	8		
1.1.	О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).		1		теоретические занятия
1.2.	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Входной контроль.		1		Входной контроль (прыжки чз скакалку 1 мин., отжимания, удержание планки.
1.3.	Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.		1		теоретические занятия
1.4.	О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.		1		теоретические занятия
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный	8	8	-	теоретические занятия

	контроль.				
2.1	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.		1		теоретические занятия
2.2	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.		1		теоретические занятия
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	8	8	-	теоретические занятия
3.1	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).		1		теоретические занятия
3.2	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.		1		теоретические занятия
4.	Гимнастика	25	1	26	
4.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			2	Учебно-тренировочная
4.2.	Упражнения с предметами			2	Учебно-тренировочная
4.3.	Упражнения в парах Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.			2	Учебно-тренировочная
4.4.	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Акробатические упражнения.		1	6	Учебно-тренировочная
4.5	Упражнения на гимнастических снарядах.		1	8	Учебно-тренировочная
5.	Легкая атлетика.	29	1	28	
5.1	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег		1	1	Учебно-тренировочная

5.2	Кросс 300-500			4	Учебно-тренировочная
5.3	Бег на короткие дистанции до 30-60 м.			4	Учебно-тренировочная
5.4	Бег на длинные дистанции.			6	Учебно-тренировочная
5.5	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.			6	Учебно-тренировочная
5.6	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.			6	Учебно-тренировочное
6.	Спортивные игры.	28	1	29	
6.1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.			8	Учебно-тренировочная
6.2	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.			6	Учебно-тренировочная
6.3	Остановки (прыжком). Повороты на месте.			1	Учебно-тренировочная
6.4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		1	6	Учебно-тренировочная
6.5	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками			6	Учебно-тренировочная
7.	Подвижные игры.	23	1	24	
7.1	Класс–смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,		1	6	учебная
7.2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,			6	Учебная
7.3	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал –садись»,			6	Учебная

7.4	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,			6	Учебная
8	Контрольные испытания и соревнования.	6	-	12	
8.1	К.И прыжков в длину.			4	тестирование
8.2	К.И метание мяча на дальность.			4	тестирование
8.3	Учебная игра по баскетболу			4	соревнование
8.4	Учебная игра по пионерболу.			4	соревнование
	ИТОГО:	144	40	104	

Литература для педагога

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – 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 детей

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007