

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Специальная оздоровительная группа,
специальной физической подготовки»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

«Утверждено»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ А.И. Кашто
«16» августа 2023 г.

Утверждено
педагогическим советом
Протокол №4
«16» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Специальная оздоровительная группа,
специальной физической подготовки»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Количество обучающихся в группе: 8-15 человек
Количество часов в неделю: 2
Количество часов в год: 72

Автор:
Кашто Анна Ишфановна,
директор

г.Новомичуринск
2023 г.

Содержание

| | |
|------------------------------|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| Цель и задачи программы | 6 |
| Форма и режим занятий | 8 |
| Планируемые результаты | 10 |
| Годовой календарный график | 10 |
| Учебный план | 12 |
| Условия реализации программы | 37 |
| Формы аттестации | 39 |
| Методы обучения | 39 |
| Список литературы | 41 |

Пояснительная записка

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы - базовый.

Роль и место данной программы в образовательной программе: Данная программа способствует повышению качества жизни, так как приобщает детей и подростков к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению общественно значимого результата. Программа способствует развитию склонностей, способностей и интересов, жизненному и профессиональному самоопределению подрастающего поколения. Занятия детей по программе являются профилактикой беспризорности, правонарушений, наркомании и алкоголизма.

Возраст обучающихся: 7-17 лет. Противопоказания отсутствуют.

- **условия набора:** принимаются все желающие. Комплектование в группах проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности.

- **условия формирования групп:** разновозрастные; дополнительный набор обучающихся в соответствии с локальными актами учреждения.

- **отличительная особенность программы:** реализация индивидуального образовательного маршрута обучающегося по индивидуальному плану и т.д

- **уровень программы:** разноуровневая.

- **объем и срок освоения программы:** срок реализации программы- 1 год.
Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **72 часов. Количество часов в неделю - 2. Количество занятий в неделю - 2. Продолжительность занятий - 45 минут.**

Особенности программы: Оздоровительные занятия в группах имеют определенные отличия от других форм физической культуры. В спортивно-оздоровительных группах специальной физической подготовки физические нагрузки используются в целях повышения и поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Для проведения занятий с оздоровительной направленностью, необходимо соблюдать ряд методических правил:

- постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок;
- разнообразие применяемых средств;
- систематичность занятий.

Физическую нагрузку на спортивно - оздоровительном занятии специальной физической подготовки дозируют следующим образом:

1. Подбор физических упражнений: от простого к сложному.
2. Продолжительность физических упражнений.
3. Число повторений.
4. Выбор исходных положений.
5. Темп движений на 1-4.
6. Амплитуда движений.
7. Степень усилия.

8. Точность.
9. Сложность.
10. Ритм.
11. Количество отвлекающих упражнений.
12. Использование эмоционального фактора.

- **формы обучения:** очная

- **перечень видов занятий; перечень форм подведения итогов:** Ведущей формой организации обучения является групповая. Формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, спортивные мероприятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 7-17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься физической культурой и спортом, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами физкультурно-спортивной деятельности. Основной деятельностью и базовым компонентом Программы является обучение, которое предполагает освоение норм, правил, знаний, фактов, то есть достижений социального опыта, ценностей в активной совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Обучение выходит на процесс формирования целостной личности, ее способностей и потребностей думать, действовать и общаться.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и

разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группах не должно превышать **15** человек. Продолжительность занятий обучающихся - **1 академический час**.

ЦЕЛЬ: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармонично развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения.

Программа позволяет последовательно решать **ЗАДАЧИ** физического воспитания обучающихся на протяжении всех лет обучения в учреждении, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

1. Учить планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры.
2. Учить выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
3. Учить выполнять двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях.
4. Организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
5. Учить проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью.
6. Учить объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их.
7. Учить бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.
8. Учить осознанно проявлять стремление к новым знаниям и умениям, к достижению более высоких результатов.

9. Учить использовать информационные средства для решения различных задач в процессе поиска дополнительной информации, выполнять творческие проекты отдельных упражнений.
10. Учить планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения образовательных задач;
11. Учить проявлять инициативу и самостоятельность при выполнении заданий, организации рабочего пространства.
12. Способствовать в проявлении у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.
13. Учить использовать полученные навыки для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
14. Учить обучающихся презентовать свою работу, оценивать качество работы партнера.
15. Учить распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной физической работы.
16. Развивать желание у обучающихся участвовать в обсуждении достигнутых результатов и в оценке качества проделанной работы.
17. Учить пользоваться необходимыми знаниями в области специально - оздоровительных групп специальной физической подготовки;
18. Учить использовать меры профилактики простудных и других заболеваний (умение одеваться по погоде, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила гигиены);
19. Учить оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса.
20. Развивать повышение уровня функциональных возможностей организма.
21. Учить оценивать состояние здоровья и регулировать свою нагрузку.
22. Развивать у обучающихся в здоровом образе жизни.
23. Развивать положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
24. Воспитывать целеустремленность, волю, дисциплинированность, ответственность.
25. Воспитывать у обучающихся желание взаимодействовать в коллективе, выстраивать неконфликтные отношения со сверстниками.
26. Развивать умение в общении со сверстниками и взрослыми соблюдать этические нормы поведения.

Возраст обучающихся по Программе

Возрастная категория обучающихся: 7-17 лет.

Срок реализации Программы

Срок реализации Программы - 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **72 часа**. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

Комплектование в специальных оздоровительных группах, физической подготовки к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования, проведенного в апреле-мае текущего года, и завершаться к 1 июня. Наполняемость групп не менее 8 человек.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, спортивные мероприятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой (показательные выступления), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров и т.д.).

По окончании обучения обучающиеся должны:

знать:

- владение комплекса физических упражнений;
- правила спортивных мероприятий;
- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- закономерности двигательной активности, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

уметь:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать дисциплину и самоорганизацию;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

По окончании обучения у обучающихся должны быть:

- развиты гигиенические навыки;
- развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;
- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности;
- сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года тренер-преподаватель проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) — проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится в сентябре на первом вводном занятии путем проведения собеседования, тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится в феврале, чтобы выявить уровень подготовленности в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) — проводится в мае, в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по СФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и спортивных мероприятий.
3. Тестирование специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты спортивных мероприятий.

Годовой календарный учебный график

| | | |
|---|------------------------------------|-----------------|
| Режим работы учреждения | | |
| Продолжительность учебной недели | 6 дней (с понедельника по субботу) | |
| Нерабочие дни | Воскресенье и праздничные дни | |
| Продолжительность учебного года | | |
| Учебный год | С 14.09.2023 по 31.05.2024 | 36 недель |
| I полугодие | С 14.09.2023 по 31.12.2023 | 15 недель |
| II полугодие | С 09.01.2024 по 31.05.2024 | 21 неделя |
| Зимние каникулы | 30.12.2023 г. – 08.01.2024 г. | 10 дней |
| Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса | | |
| Педагогическая диагностика (без прекращения образовательного процесса) | | |
| Наименование | Сроки | Количество дней |
| Первичный мониторинг | 30.10.2023 — 03.11.2023 | 5 дней |
| Итоговый мониторинг | 22.04.2024 — 26.04.2024 | 5 дней |

Праздники и развлечения для обучающихся

| Наименование | Сроки/даты |
|--|----------------------------------|
| Осенние спортивные развлечения | Октябрь 2023 г. |
| Спортивный праздник «День Матери» | Ноябрь 2023 г. |
| Новогодние спортивные праздники «Веселые сарты» | Декабрь 2023 г. |
| Спортивные праздники, посвященные Дню защитника Отечества. | Февраль 2024 г. |
| Спортивный праздник «Есть в марте день особый!» | Март 2024 г. |
| Мероприятия спортивной направленности, приуроченные Дню Здоровья | 05.04.2024 г. |
| Мероприятия ко Дню космонавтики | 12.04.2024 г. |
| Праздничные спортивные мероприятия ко Дню Победы | Май 2024 г. |
| Праздничные выходные дни | |
| День народного единства | 04.11.2023 – 06.11.2023 г. |
| Рожественские каникулы | 30.12.2023 г. – 08.01.2024 г. |
| День Защитника Отечества | 23.02.2024 – 25.02.2024 г. |
| Международный женский день | 08.03.2024 г. – 10.03.2024 г. |
| Праздник весны и труда | 28.04.2024 – 01.05.2024 г. |
| День Победы | 09.05.2024 г. – 12.05.2024 г. |

Планируемые результаты

Предметные результаты освоения учебного материала.

Обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях;
- организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью
- объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного материала.

Обучающиеся должны уметь:

- осознанно проявлять стремление к новым знаниям и умениям, к достижению более высоких результатов;
- использовать информационные средства для решения различных задач в процессе поиска дополнительной информации, выполнять творческие проекты отдельных упражнений.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения образовательных задач;
- проявлять инициативу и самостоятельность при выполнении заданий, организации рабочего пространства.
- проявлять потребность в здоровом образе жизни;
- использовать полученные навыки для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- презентовать свою работу, оценить качество работы партнера;
- распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной физической работы;
- участвовать в обсуждении достигнутых результатов и в оценке качества проделанной работы.
- владеть необходимыми знаниями в области лечебной физической культуры;
- применять меры профилактики простудных и других заболеваний (умение одеваться по погоде, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила гигиены);
- умеет оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса;
- повышать уровень функциональных возможностей организма;
- уметь оценивать состояние здоровья и регулировать свою нагрузку;
- проявлять заинтересованность в здоровом образе жизни;

- проявлять положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Личностные результаты освоения учебного материала.

Обучающиеся должны уметь:

- проявлять целеустремленность, волю, дисциплинированность, ответственность;
- взаимодействовать в коллективе, выстраивать неконфликтные отношения со сверстниками;
- в общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать этические нормы поведения

Учебный план (7-9 лет)

| № п/п | Наименование раздела в | Общее количество часов | В том числе | | Формы контроля |
|-------|---|------------------------|-------------|----------|--|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 4 | 4 | | тестирование |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 4 | 4 | | тестирование |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | | тестирование |
| 4. | Гимнастика | 10 | 2 | 8 | тренировочные занятия |
| 5. | Лёгкая атлетика | 10 | 2 | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Подвижные игры | 10 | 2 | 8 | участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 7. | Волейбол | 10 | 2 | 8 | тестирование, контрольные игры |
| 8. | Футбол | 10 | 2 | 8 | тестирование, контрольные игры |
| 9. | Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО) | 10 | 2 | 8 | тестирование |
| 10. | Контрольно – приемные, переводные нормативы | 2 | | 2 | тестирование |

| | | | | | |
|--|-------------|--------|---------|--------|--|
| | Всего часов | 72час. | 22 час. | 50час. | |
|--|-------------|--------|---------|--------|--|

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цель и задачи

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи:

- выявлять индивидуальную реакцию организма школьников на физическую нагрузку по показателям ЧСС; учить правильно сочетать, дыхание с движением; разучивать простейшие общеразвивающие упражнения и подвижные игры; формировать правильную осанку; развивать координацию, ловкость; учить упражнениям в равновесии и метании мяча;

-учить управлять дыханием при дозированной ходьбе и беге; развивать ловкость, скоростно-силовые качества; учить лазанью по гимнастической скамейке, подлезанию под препятствия, метанию мяча через высокие (1,5-2 м) предметы; формировать правильную осанку;

-развивать ловкость, скоростно-силовые качества; учить метанию мяча в цель и на дальность правой и левой рукой, прыжкам в длину с места и с небольшого разбега; формировать правильную осанку;

-учить ритмичности дыхания при передвижениях на лыжах; учить передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, простейшим поворотам, спускам и подъемам; развивать выносливость к умеренным нагрузкам; формировать правильную осанку.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- правильно сочетать, дыхание с движением; выполнять простейшие общеразвивающие упражнения и подвижные игры; сохранять правильную осанку; выполнять упражнения в равновесии и метании мяча;

- управлять дыханием при дозированной ходьбе и беге; выполнять лазанье по гимнастической скамейке, подлезать под препятствия, метать мяч через высокие (1,5-2 м) предметы;

- метать мяч в цель и на дальность правой и левой рукой, выполнять прыжки в длину с места и с небольшого разбега;

- правильно дышать при передвижениях на лыжах; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять простейшие повороты, спуски и подъемы.

Теория

Значение физических упражнений для восстановления и укрепления здоровья, режима дня и личной гигиены.

Практика

Занятия 1,2.

1.Беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья человека. Подсчет учителем ЧСС у каждого школьника, сообщение каждому полученную цифру за 15 с. Построение в одну шеренгу. На правом фланге – дети с меньшей ЧСС. Понятие о строе, основной стойке. Показ правильной осанки, рассказ о том, как ее поддерживать.

Игра «Ровным кругом».

Игра «Барашки на мосту».

Занятия 3,4.

1.Ознакомление с командами «На месте шагом марш!», «Группа, стой!» и их выполнение. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и произношение на выдохе звуков. Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. 3-4 повторение (первая цифра здесь и далее указывает дозировку на занятии 3, вторая – на занятии 4).

Игра «Ровным кругом»

2.Игра «Барашки на мосту»

Занятия 5, 6

1. Ознакомление с командой «Шагом марш!» и разучивание ее. Ходьба, дыхательные упражнения с произношением на выдохе ши.

2. Упражнения в равновесии.

3. Игра «Не урони шарик».

Занятия 7,8

1. Ходьба умеренная. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ох, ос. Медленный бег.

2. Упражнения в равновесии в виде игр.

Игра « Потрогай воду в реке».

Игра «Петрушка».

Занятия 9,10

1. Построение в шеренгу. Повороты на право, налево переступанием. Ходьба медленная в сочетании с ускоренной ходьбой.

2. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе согласных звуков р, п, ф, по 3-5 раз с интервалом в 3-4 шага.

игра «Снайперская ходьба».

3. упражнения в равновесии.

4. Игра «Добеги до флажка».

Занятия 11, 12.

1. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Перестроение из колонны по одному в колонну по три по заранее расставленным направляющим. Ходьба с флажками в руках. Дыхательные упражнения.

2. Группа делится на две команды. Метание малых мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3-5 м.

Игра «горелки с флажком».

Занятия 13, 14.

1. Дифференцировка двух сигналов во время ходьбы, длинный свисток – ходьба с флажками, короткий – обычная ходьба, руки с флажками в стороны, бег. Упражнения для восстановления дыхания.

2. Метание мячей правой и левой рукой в горизонтальную цель из различных исходных положений: присев, стоя, сидя; расстояние меняется от 3 до 5 м, по 4-5 бросков из каждого исходного положения.

Игра «Мячи-мишени».

Занятия 15, 16

1. Расчет на первый-второй. Построение в колонну по два. Танцевальные шаги: приставной в сочетании с переменным. Упражнения для активизации дыхания с произношением на выдохе ах, их.

2. Метание мячей в цель – игра «Мяч сквозь обруч».

Бег в сочетании с ходьбой. 2-3 раза. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление.

Занятия 17, 18.

1. Построение в колонну по два, взявшись за руки. Танцевальные комбинации: Бег в сочетании с ходьбой. 1-2 раза. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2. Метание мячей – игра «Брось дальше».

Игра «Волейбол с воздушными шарами». Каждые 2-3 мин команды меняются местами. Во время смены – ходьба, дыхательные упражнения. 2-3 раза.

Теория

Основы знаний о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений.

Практика

Занятия 19.20

1. Расчет на первый, второй, третий, построение в колонну по три. Тройкой взяться за руки. Танцевальные шаги.

2. Группа делится на две команды. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках вперед. 3-4 раза. Лазанье на четвереньках назад. 3-4 раза.

3. Игра «Раки». Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Игра «Веселые соревнования». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Медленный бег в сочетании с ходьбой 2 раза. Медленная ходьба, дыхательные упражнения с произношением на выдохе ос.

Занятия 21,22,23

1. Расчет на первый-второй. Танцевальные комбинации из ранее изученных шагов выполняются парами.

Обручи положить на пол на расстоянии 1-1,5 м один от другого. Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи змейкой». Ходьба, дыхательные упражнения.

2. Метание мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой через препятствия.

На 22,23 занятиях добавляется игра «Снайперы». То же упражнения повторяется на большую сумму попаданий в цель правой и левой рукой. 2-3 раза.

Лазанье по наклонной к стенке скамейке (угол 20-25 градусов) с переходом на гимнастическую стенку, продвижение по рейкам приставными шагами вправо и влево, спускаясь произвольным способом. 2-3 раза.

Игра «Пчелы и медвежата».

3. Беседа о роли дыхания в жизни человека и основах правильного дыхания.

Занятия 24, 25.

1. Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные элементы.

2. Броски большого мяча в цель – игра «точный удар». Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Ходьба медленная с переходом на медленный бег. 2 раза.

Занятия 26, 27, 28.

1. Ходьба, сжимая и разжимая пальцы ног (врозь), движения выполнять на каждый шаг, меняя положение рук: вперед, вверх, в стороны, вниз. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3 раза. Ходьба, дыхательные упражнения с произношением на выдохе ух, их, ос.

2. Броски мяча двумя руками из-за головы.

Игра «Перемени предмет».

3. Беседа «Как правильно дышать при выполнении упражнений». Повторить домашнее задание «шагающая пирамида».

Занятия 29, 30.

1. Построение по команде в колонну по одному и в одну шеренгу в разных местах зала. 2-3 раза. Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом (30-40 с). Медленный бег в сочетании с ходьбой. 3 раза. Ходьба с замедлением темпа, ходьба с выполнением дыхательных упражнений с произношением на выдохе бру, ох.

2. Ходьба по кубикам.

Игра «Пожарные на учении». Между повторениями – упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Занятия 31, 32.

1. Ходьба с различными движениями рук. Перестроение в колонну по два. Ходьба парами с остановками по сигналу. Медленный бег в сочетании с ходьбой 2-3 раза. Ходьба с переходом на ритмическую, с хлопками на каждый счет и остановками по сигналу учителя. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление.
2. Повторить ранее изученные игры с лазаньем, подлезанием, ползанием. Оценить умение ходить ритмично, сохраняя правильную осанку.
Игра «Перелет птиц».
3. Подведение итогов

Теория

Основы знаний об одежде ученика во время занятий лыжами, о занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе

Практика

Занятия 33, 34.

1. Беседа «Одежда ученика во время занятий лыжами».
Упражнения для развития носового дыхания. Ходьба с изменением направления по заданию учителя. Ходьба с мешочком на голове (масса до 200г) . То же с перешагиванием через кубики (дорожка из 20 кубиков). Расстояние между ними 25-30см и ходьба обычная по периметру зала. 2-3 раза. Комплекс 6.
2. Игра «Передай соседу».
Дыхательные упражнения на расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3-4 раза.
Ходьба медленная с постепенным ускорением и переходом на бег в сочетании с ходьбой 2-3 раза.
3. Дыхательные упражнения с акцентом выдоха и произношением звуков ос, ух.
Упражнения и расслабление и ходьба.

Занятия 35,36

1. Беседа «Правильное дыхание при занятиях физической культурой на свежем воздухе» Упражнения для носового дыхания. Ходьба с различными движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедер. Медленный бег в сочетании с ходьбой. 2-3 раза. Ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Комплекс 6.
2. Упражнения в равновесии – игра «Шагай через кочки».
Игра «Цирковые артисты».

Занятия 37.38

1. Определить ЧСС у каждого ученика. Беседа «Правила поведения на занятиях лыжной подготовки». Упражнения для развития носового дыхания (см. занятия 33 ,34).

Ознакомление с лыжным инвентарем. Простейшие правила ухода за лыжами. Учить надевать лыжные ботинки, проверять правильность их шнурования..

2. Надеть и снять лыжи. 2-3 раза. Проверить выполнение задания. Показать и рассказать, как скреплять и переносить лыжи.

Игра «По местам!».

Занятия 39, 40.

1. Определение ЧСС у каждого ученика. Выполнение упражнений для активизации носового дыхания (см. занятия 33, 34). Проверка соответствия одежды и обуви к занятиям на улице.

2. Обучение ступающему шагу.

Игра «Кто точнее».

Спокойное передвижение на лыжах.

Занятия 41, 42, 43.

В занятиях 41-52 вводная и заключительная части опущены, так как они повторяют 1 и 3 части занятий 39, 40.

2. Передвижение на лыжах без палок. тиях 42, 43 повороты налево кругом (на 180°) на счет 1-12 и направо кругом, по 3-4 поворота. Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом; стоя на месте, сделать полуприсед, выпрямиться. 3-5 раз; передвижение в полуприседе по учебной лыжне, скользя на согнутых ногах; разбежаться, приставить ногу и, приседая, проскользить под воротами, образованными двумя лыжными палками. 4-6 раз; то же, но скользить, не переставляя ноги. 4-6 раз. Свободное передвижение на лыжах.

Игра «Лучший лыжник».

Свободное передвижение на лыжах.

Занятия 44, 45, 46.

Передвижение на лыжах без палок. Построение в шеренгу. Приставной шаг влево и вправо.

На занятиях 45, 46 игра «Нарисуй линеечки».

Игра «Кто быстрее».

На занятии 46 провести игру в виде эстафеты. 1-2 раза.

Свободное передвижение на лыжах.

Занятия 47, 48, 49.

На этих и последующих занятиях передвижение на лыжах проводится с палками. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, держа палки за середину и размахивая руками.

Передвижение скользящим шагом, палки в опущенных руках. 2-4 раза по 10-15 м.

Передвижение скользящим шагом с палками. 3-5 раз по 10-15 м. Прохождение дистанции 300-400 м в медленном темпе за учителем. Свободное передвижение на лыжах.

Занятия 50, 51, 52.

1. Передвижение скользящим шагом. Учить спуску в низкой стойке без палок. На занятиях 51, 52 то же, но проезжать в ворота из палок. 3-5 раз. Прохождение дистанции 400-500 м в медленном темпе. Свободное передвижение на лыжах.

Теория

Основы знаний о правилах приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, о двигательном режиме;

Практика

Занятия 53, 54, 55.

Медленная ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление.

1. Упражнения для активизации дыхания.
 2. Обучение технике прыжка в длину с места.
- Упражнения в лазанье по гимнастической стенке
Игра по выбору учеников.

Занятия 56, 57.

1. Ходьба с изменением направления движений по сигналам. Медленный бег в сочетании с ходьбой 2-3 раза.
 2. Повторить прыжок в длину с места. 2-3 раза. Впрыгивание на возвышение. На занятиях 57, 58 учить впрыгивать на препятствие, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе. 3-5 раз (с учетом состояния здоровья).
- Игра «С кочки на кочку». Между повторениями – медленная ходьба. Повторить лазанье по гимнастической скамейке.
3. Беседа «Двигательный режим ученика начальных классов».

Занятия 59, 60.

1. Ходьба парами. По сигналу остановка, проверить осанку и по сигналу продолжить движение. 3-5 раз. Медленный бег парами, держась за руки, в сочетании с ходьбой 2-3 раза. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.
2. Обучение прыжкам в длину с 3-5 шагов разбега с приземлением на обе ноги. Ходьба и дыхательные упражнения. Прыжки в длину (3-5 шагов с разбега) с выполнением группировки и выпрямлением ног перед приземлением (дозировка индивидуальная). Лазанье по гимнастической скамейке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спускание вниз чередующимся шагом. 1-2 раза. Особого внимания требуют дети, имеющие отклонения в зрении. 2-3 повторения, между которыми выполняются дыхательные упражнения.
3. Беседа «Правила приема водных процедур».

Занятия 61, 62, 63.

1. Ходьба и бег «змейкой», обегая препятствия. 2-3 раза. Ходьба, дыхательные упражнения с акцентом на выдох.
2. Метание мячей на точность отскока. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади и поймай». 3. Беседа «Правила приема воздушных ванн».

Занятия 64, 65, 66.

1. Повороты на месте. Перестроение в колонну по два. Ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопками в ладоши перед собой на первый и третий шаги. На занятии 66 хлопки на каждый шаг. Ходьба на носках, руки на голове, держаться прямо. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
2. Игра «Передача мяча в колонне». Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. По 5-7 раз. Игра. 2-3 раза.
3. Беседа «Правила приема солнечных ванн».

Занятия 67, 68.

1. Ходьба с изменением направления по сигналу. Ходьба с остановками и поворотами по сигналу. В шеренге по одному, взявшись за руки (руки внизу), 8 шагов на носках, поднимая соединенные руки вверх, и 8 шагов обычных. 4-6 раз. Медленный бег в сочетании с ходьбой 2-3 раза. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Комплекс 8.
2. Метание мячей вдаль правой и левой рукой. По 6-8 раз. Повторить ранее изученные подвижные игры с элементами метания. Игра «Уголки».

Учебный план (10-13 лет)

| № п/п | Наименование разделов | Общее количество во часов | В том числе | | Формы контроля |
|-------|---|---------------------------|-------------|----------|--|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 4 | 4 | | тестирование |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 4 | 4 | | тестирование |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | | тестирование |
| 4. | Гимнастика | 10 | 2 | 8 | тренировочные занятия |
| 5. | Лёгкая атлетика | 10 | 2 | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Подвижные игры | 10 | 2 | 8 | участие в соревнованиях, контрольных играх |

| | | | | | |
|-----|--|--------|---------|--------|--------------------------------|
| 7. | Волейбол | 10 | 2 | 8 | тестирование, контрольные игры |
| 8. | Футбол | 10 | 2 | 8 | тестирование, контрольные игры |
| 9. | Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО) | 10 | 2 | 8 | тестирование |
| 10. | Контрольно – приемные, переводные нормативы | 2 | | 2 | тестирование |
| | Всего часов | 72час. | 22 час. | 50час. | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цель и задачи

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи:

- учить технике выполнения легкоатлетических упражнений: метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега, прыжки в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега; способствовать развитию двигательных качеств, гибкости и в границах возможного общей выносливости;

-закрепить навыки правильной осанки; развить ловкость, гибкость; учить упражнениям без предметов и со скакалкой из раздела художественной гимнастики; повторить технику выполнения передач, ловли и ведения мяча в баскетболе; учить выполнению штрафного броска;

- повторить технику передвижения на лыжах ступающим, скользящим шагом, попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, научить попеременно четырехшажному ходу; повторить ранее изученные способы подъемов и спусков;

- повторить технику ранее изученных легкоатлетических упражнений (метание малого мяча способом «из-за спины через плечо», прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивания»); учить технике низкого старта; повторить ранее изученные передачи, ловлю, ведение и

броски мяча в кольцо в баскетболе; учить практическому судейству во время двусторонней игры; определить уровень физической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять легкоатлетические упражнения: метать малый мяч способом «из-за спины через плечо» с 5 шагов разбега, выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега, прыжки в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега;

- сохранять навыки правильной осанки; выполнять упражнения без предметов и со скакалкой из раздела художественной гимнастики; выполнять технику выполнения передач, ловли и ведения мяча в баскетболе; выполнять штрафной бросок;

- выполнять передвижения на лыжах ступающим, скользящим шагом, попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, попеременно четырехшажным ходом;

- выполнять ранее изученные легкоатлетические упражнения (метание малого мяча способом «из-за спины через плечо», прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивания»); выполнять низкий старт, передачу, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо в баскетболе; участвовать в практическом судействе во время двусторонней игры.

Теория

Индивидуальные особенности каждого школьника, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; теоретические сведения по темам: «Двигательный режим школьников 10-13 лет»;

Практика

Занятие 1.

1. Определение частоты пульса за 15 с. Беседа о значении занятий физической культурой для здоровья человека.

Ходьба медленная, ходьба в сочетании с ускоренной, скорость движения изменяется через 20 с. 4 раза. Ходьба в сочетании с поворотами переступанием на 360°: 1-8 – ходьба; 1-8 – поворот переступанием на 360°. 4-6 раз. Ходьба с мешочком (масса до 200 г). 2. Комплекс 1. Ходьба с изменением направления. Определение динамометрии правой и левой кисти. Подсчет частоты пульса.

Эстафета парами. 3. Подсчет частоты пульса. Упражнения на формирование осанки.

Занятия 2, 3.

1. Опрос обучающихся по теме «Значение систематических занятий физической культурой для укрепления здоровья».

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений в сочетании с ходьбой по канату, ходьба по канату или по нескольким гимнастическим палкам. Ходьба в сочетании с медленным бегом. 3-4 раза. Упражнение на расслабление.

2. Комплекс 1. Упражнение в метании малого мяча в цель правой и левой рукой с расстояния 7 м. Отдых сидя.

Ходьба по гимнастическим скамейкам с подлезанием под веревочкой (высота 80-100 см). Занятия 4, 5.

1. Ходьба с изменением скорости и направления движения. Выполнение танцевальных шагов в сочетании с дыхательными упражнениями. Медленный бег в сочетании с ходьбой 4 раза. Дыхательные упражнения.

2. Комплекс 1. Метание мяча по коридору шириной 3-3,5 м. Сообщить правило судейства соревнований по метанию гранаты, мяча, прыжкам в длину.

Прыжки в длину с места. Отдых с выполнением дыхательных упражнений. Игра «Чья команда дальше прыгнет». Общеразвивающие упражнения.

Занятия 6, 7, 8.

1. Ходьба с изменением направления и скорости движений. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ух или бух. Комплекс 1.

2. Прыжки в длину. Ходьба, дыхательные упражнения. Прыжок в длину с 6-8 шагов разбега с точным попаданием на брусок. 3-5 раз. Прыжок в длину с разбега по ориентиру, расположенному на 5-10 см дальше личного результата. 2-4 раза.

Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо». Оценка техники метания мяча (занятия 7, 8).

Занятия 9, 10, 11.

1. Ходьба с изменением скорости движения по командам «Шире шаг!», «Короче шаг!». Комплекс 2.

Медленный бег. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе «Бру». Ознакомление с правилами судейства соревнований по бегу.

2. Повторение команды при выполнении высокого старта с пробеганием 30-50 м. 2-3 раза. Между повторениями активный отдых, ходьба и упражнения на расслабление.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Игра «Ручей».

Занятия 12, 13, 14.

1. Ходьба медленная по набивным мячам (15-20 расположены в шахматном порядке на расстоянии 90-60 см друг от друга). Медленный бег с обеганием набивных мячей. Ходьба с выполнением 3-5 дыхательных упражнений. Комплекс 3.

2. Эстафета.

На занятии 12 оценить челночный бег 3x10 м с переносом кубиков.

Дыхательные упражнения в положении сидя. Бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя на полу.

Занятия 15, 16.

1. Ходьба с перешагиванием 10-15 набивных мячей, расположенных по диагонали. Медленный бег с обеганием набивных мячей и переход на ходьбу. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе фру. 3-5 раз. Комплекс 3.

2. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. 3-5 раз. Затем на гимнастическом бревне. 3-4 раза.

Упражнения на брусках с разной высоты: из виса на верхней жерди лицом к нижней перемах правой, в вис лежа верхом на нижней жерди, перемах левой, вис прогнувшись, сед на левом бедре на нижней жерди, угол, встать, равновесие на правой, махом левой и перехватом рук соскок (выполняется индивидуально). 3-4 раза.

Занятия 17, 18.

1. Повороты направо, налево в движении. Ходьба с изменением скорости движения по ранее изученным командам. Медленный бег с изменением направления. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе бре. 4-5 раз. Комплекс 3.

2. Полоса препятствий.

Повторить упражнения на бревне. 3-4 раза (см. занятие 16, часть 2); повторить упражнения на брусках. 2-3 раза (см. занятие 16, часть 2). Между упражнениями (полоса препятствий, брусья, бревно) выполнять 3-4 дыхательных упражнения и упражнение на расслабление.

Повторить эстафету (см. занятия 12, 13, 14). 2 раза. Упражнение на расслабление в сочетании с ходьбой.

Теория

Теоретические сведения по темам: «Советские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр», «Значение спортивных соревнований в воспитании молодежи»;

Практика

Занятия 19, 20, 21.

1. Ходьба с остановками и поворотами вперед и назад по заданию. Ходьба с выполнением в движении 4-5 знакомых общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе бра. 4-5 раз. Медленный бег с изменением направления по сигналам. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление. Комплекс 3.

2. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. 18-25 передач. Ведение мяча, передвигаясь шагом, То же ускоренным шагом. Дыхательные упражнения. Ведение мяча по противоположной шеренге, обход партнера, ведение мяча по исходной, остановка, поворот кругом и передача мяча двумя руками от груди партнеру.

Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление.

Занятия 22, 23, 24.

1. Построение парами. Расчет парами на первый-второй. Ходьба, интервал 2

м.

2. Ходьба и дыхательные упражнения.

2. Построение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м. Передача мяча двумя руками от груди с чередованием передачи мяча двумя руками из-за головы. Дыхательные упражнения. Ведение мяча с изменением высоты отскока до противоположной шеренги, остановка, ведение мяча до исходной линии, остановка в шаге, поворот, передача мяча двумя руками от груди. 8-10 раз.

3. Дыхательные упражнения. Ходьба с предметом на голове. Беседа.

Занятия 25, 26, 27.

1. Ходьба. Изучение высокого шага с движением рук.

Соединение высокого шага с движением рук. Упражнения дыхательные и на расслабление.

2. Бег с изменением скорости под музыку. Комплекс 4. Приставные шаги в сочетании с высоким шагом и поворотом на 360° переступанием. На занятии 27 данное упражнение оценить.

Занятия 28, 29, 30, 31, 32.

1. Ходьба в сочетании с приставными и переменными шагами. Дыхательные упражнения. 3-5 раз. Бег с изменением направления под различный характер музыкального сопровождения. Ходьба и дыхательные упражнения. Повторить высокий шаг.

2. Комплекс 5. Круги скакалкой, держа ее обеими руками в боковой плоскости,

На занятиях 31, 32 оценивается техника выполнения упражнения со скакалкой.

3. Опрос по темам: «Виды гимнастики», «Гимнастика в программе Олимпийских игр». На каждом занятии опрашиваются 2-3 школьника.

Занятия 33-36 проводятся в спортивном зале. На занятиях 37-52 изучается раздел лыжной подготовки.

Перед проведением занятий лыжной подготовки ученики проходят дополнительный медицинский осмотр.

Теория

Тема: «Значение закаливания для укрепления здоровья»; упражнения с мячом; правила по лыжным гонкам.

Практика

Занятия 33,34

1. Упражнения на внимание. Медленный бег с изменением направления. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление. Комплекс 6.

2. Упражнения с мячом: броски вверх и вниз с ударом о пол, ловля двумя и одной рукой, по 10-12 раз каждой рукой; перебрасывание мяча в другую руку по

дуге вверх и ударом о пол, по 10-12 раз; то же с приседанием на месте и шагом в сторону, по 10-12 раз. Упражнения дыхательные и на расслабление.

Занятия 35, 36.

1. Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления и движения по сигналу. Упражнения дыхательные и на расслабления. Комплекс 6.

2. Повторить упражнения с мячом (см. занятия 33, 34, часть 2), добавить следующие движения: бросок мяча вверх двумя руками, ловля двумя, 8-12 раз; удар мяча о пол двумя руками и одной рукой с отбивом, по 6-8 раз; передача мяча из руки в руку перед и за телом (вокруг тела). 2-4 раза (4-6 раз в каждую сторону); броски мячей одновременно вдвоем (один верхом, другой ударяя о пол).

Передача мяча вокруг тела, руки в стороны, мяч на правой ладони. 3. Оценить знания учащихся.

Занятие 37, 38, 39.

1. Подсчет частоты пульса. Дыхательные упражнения. Проверка состояния одежды, обуви и ее соответствия занятиям лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами.

2. Передвижение ступающим шагом без палок 50-100 м, с палками – 80-100 м, то же скользящим шагом. 3 раза по 60-80 м с интервалом 30-60 с. Свободное передвижение на лыжах (до 25 мин).

На занятии 39 повторить сочетание попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным под небольшой уклон. Подсчет частоты пульса.

3. Выполнение команд «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!». Упражнения дыхательные и на расслабление. Спокойная ходьба от места занятий до школы. Подсчет частоты пульса. Переодевание. Опрос о самочувствии. Задание на дом: ежедневно при соответствующей погоде по 30-60 мин кататься на лыжах.

Занятия 40, 41, 42.

В занятиях 40-52 вводная и заключительная часть опущены, так как они повторяют вводную и заключительную части занятий 37-39.

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по слабопересеченной местности, включающей пологие спуски и подъемы. Спуски в основной стойке по склону 10-12° наискось в сочетании с подъемом «лесенкой». 5-7 раз. Свободное катание на лыжах.

Занятия 43, 44, 45, 46.

2. Повторение и оценка (занятие 44) поворотов переступанием. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании со спусками в основной стойке, подъемами ступающим шагом до 600-800 м. Дыхательные упражнения. Обучение попеременному четырехшажному ходу, учить ритму движений (10 мин). Дыхательные упражнения. Самостоятельное повторение попеременного четырехшажного хода. Ходьба по учебной лыжне.

Занятия 47, 48, 49.

2. Повторение перехода с одного хода на другой без палок – 50-80 м (под счет тренера). Повторение прохождения отрезков до 100 м. 3-4 раза. На занятии 49 оценить ритм движения. Игра «Встречная эстафета на горках». 1-3 раза. Свободное катание на лыжах.

Занятия 50, 51, 52.

2. Равномерное передвижение попеременным четырехшажным ходом и попеременным двухшажным по пересеченной местности – до 1000-1500 м. Свободное катание на лыжах. Подведение итогов.

Теория

Теоретические сведения по темам: «Правила соревнований по легкой атлетике», «Легкая атлетика на Олимпийских играх».

Практика

Занятия 53, 54, 55, 56.

1. Беседа о влиянии занятий баскетболом на организм подростка. Ходьба в сочетании с несколькими общеразвивающими упражнениями. Передвижения спиной вперед с изменением направления по сигналу. Медленный бег с остановками и поворотами вперед, назад по сигналам. Комплекс 7.

2. Построение в две шеренги. Передача мяча двумя руками от груди. 10-12 раз. То же с отскоком от пола. На занятиях 55, 56 передачи мяча двумя руками из-за головы. То же с отскоком от пола. 10-12 раз.

Игра «Обгони мяч».

Занятия 57, 58, 59, 60.

1. Ходьба с преодолением простейших препятствий (набивные мячи, скамейки) в сочетании с ходьбой по канату, лежащему на полу, по рейке гимнастической скамейки (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Комплекс 7.

2. Повторение передач мяча двумя руками от груди и из-за головы. Ведение мяча «змейкой» между набивными мячами. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения (до 10 м). На занятиях 59-60 технику выполнения данного упражнения оценить. Учебная игра.

Занятия 61, 62, 63, 64.

1. Ходьба в сочетании с бегом. Упражнения дыхательные и на расслабление. Комплекс 8.

2. Серия прыжков (3-7) в длину с места через лежащие на полу гимнастические палки. Активный отдых на занятиях 63, 64 опрос по данной теме. Прыжки в длину способом «согнув ноги»; Учить технике выполнения команд при низком старте. 2-3 повторения до 20-30 м.

Занятия 65, 66, 67.

1. Ходьба с изменением скорости и направления. Медленный бег. Упражнения дыхательные и на расслабление. Общеразвивающие упражнения в движении – 6-7 знакомых упражнений.

2. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м с переноской кубиков. Упражнения дыхательные и на расслабление. Дыхательные упражнения после каждого ускорения. Упражнения на осанку «Кто достанет мяч с земли».

Занятия 68, 69, 70.

1. Ходьба и ранее изученные общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Дыхательные упражнения.

2. Метание мяча с разбега. После каждой серии метаний выполнять упражнения дыхательные и на расслабление. Прохождение полосы препятствий: бег (10-12 м), ходьба по повышенной опоре, выполнение ранее изученных упражнений в лазанье и перелезании.

Учебный план (14-17 лет)

| № п/п | Наименование разделов | Общее количество часов | В том числе | | Формы контроля |
|-------|---|------------------------|-------------|----------|--|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 4 | 4 | | тестирование |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 4 | 4 | | тестирование |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | | тестирование |
| 4. | Гимнастика | 10 | 2 | 8 | тренировочные занятия |
| 5. | Лёгкая атлетика | 10 | 2 | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Подвижные игры | 10 | 2 | 8 | участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 7. | Волейбол | 10 | 2 | 8 | тестирование, контрольные игры |
| 8. | Футбол | 10 | 2 | 8 | тестирование, контрольные игры |

| | | | | | |
|-----|--|--------|---------|--------|--------------|
| 9. | Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО) | 10 | 2 | 8 | тестирование |
| 10. | Контрольно – приемные, переводные нормативы | 2 | | 2 | тестирование |
| | Всего часов | 72час. | 22 час. | 50час. | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цель и задачи

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи:

-учить технике выполнения легкоатлетических упражнений; повторного и эстафетного бега, прыжки в длину с разбега (3-7 шагов), метание гранаты в цель и на дальность; совершенствовать умение дифференцировать степень мышечных напряжений и точность движений; способствовать развитию двигательных качеств; совершенствовать ранее изученные элементы техники баскетбола во время игры по упрощенным правилам;

- учить броскам мяча со средней дистанции, ведению мяча в сочетании с бросками, передаче мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении;

-повторить технику передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным и четырехшажным ходом, одновременным одношажным, технику перехода с попеременных ходов на одновременные в сочетании с подъемами и спусками; развивать выносливость при передвижении на лыжах по слабопересеченной местности;

-учить девушек упражнениям с лентой («восьмерки», «змейки» и «спирали»), юношей – упражнениям в сопротивлении; учить элементам волейбола (стойка игрока и перемещение приставными шагами, остановки, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, прием мяча снизу двумя руками); ознакомить с правилами судейства соревнований по волейболу; учить практическому судейству во время двусторонних игр; повторить технику преодоления прыжками горизонтальных и вертикальных препятствий.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять легкоатлетические упражнения; повторного и эстафетного бега, прыжки в длину с разбега (3-7 шагов), метать гранаты в цель и на дальность; уметь дифференцировать степень мышечных напряжений и точность движений; выполнять элементы техники баскетбола во время игры по упрощенным правилам;

- бросать мяч со средней дистанции, вести мяч в сочетании с бросками, передавать мяч одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении;

- передвигаться на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным и четырехшажным ходом, одновременным одношажным, переходить с попеременных ходов на одновременные в сочетании с подъемами и спусками.

- девушки - выполнять упражнения с лентой («восьмерки», «змейки» и «спирали»), юноши – выполнять упражнения в сопротивлении; выполнять элементы волейбола (стойка игрока и перемещение приставными шагами, остановки, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, прием мяча снизу двумя руками); выполнять практическое судейство во время двусторонних игр; выполнять технику преодоления прыжками горизонтальных и вертикальных препятствий.

Теория

Теоретические сведения о двигательном режиме школьников 14-17 лет. Теоретические сведения о роли физической культуры в восстановлении здоровья и значении дневника самоконтроля в определении состояния здоровья и работоспособности.

Практика.

Занятия 1, 2.

В заключительной части занятий, там, где опущено описание, проводятся ходьба, подсчет ЧСС, подведение итогов занятия и т.п.

1. Определение ЧСС за 15 с. Повторение правил самоконтроля. Постановка задач на 1 четверть.

Построение. Упражнение на внимание.

Ходьба в сочетании с поворотами кругом в движении.

2. Упражнения в равновесии на полу:

Эстафета. После выполняют упражнения дыхательные и на расслабление.

Выполнение упражнений по индивидуальным заданиям с учетом характера заболеваний. Подсчет ЧСС. Дыхательные упражнения.

Занятия 3, 4.

1. Ходьба с изменением направления по заданию учителя. Ходьба по канату, лежащему на полу, в сочетании с ходьбой по рейке гимнастической скамейки. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе поочередно звуков а, у, о, и. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Упражнения дыхательные и на расслабление.

2. Упражнения в равновесии: группа делится на три отделения; все одновременно выполняют упражнения занятия 2 (юноши с отягощением – гантели массой 1 кг).

Метание малого мяча из-за головы через плечо в цель и на дальность отскока с расстояния 7 м – девушки, 8 м – юноши.

Эстафета. Выполнение упражнений по индивидуальным заданиям с учетом характера заболевания..

3. Беседа «Роль физической культуры в восстановлении здоровья». На занятии 4 проверить знания учащихся по данной теме.

Занятия 5, 6, 7, 8.

1. Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе (последовательно) бра, бру, бро, бри. Медленный бег в сочетании с ходьбой. На занятиях 7, 8 количество повторений увеличить

2. Прыжки в длину с места по ориентиру, расположенному на 15-20 см дальше личного результата. На занятии 8 оценить технику прыжка.

Обучение метанию гранаты. Занятия 7, 8 – метание гранаты с трех (на занятии 7) и с пяти бросковых шагов.

Игра «Умей управлять мышцами» – прыжки в длину с места на указанное расстояние.

Занятия 9, 10, 11, 12.

1. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналам. Медленный бег с индивидуальным ускорением.

2. Обучение старту и стартовому разбегу (занятия 9-12), бегу по дистанции (занятия 10, 11), финишированию (занятие 12) при пробегании короткой (30-50 м) дистанции. Скорость бега дозируется индивидуально.

На занятиях 11, 12 длину разбега увеличить до 10-15 м. Прыжок повторить 6-8 раз. Метание гранаты с 5 шагов разбега.

3. Ходьба медленная с выполнением упражнений дыхательных и на расслабление.

Занятия 13, 14, 15, 16, 17, 18.

1. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу

2. Медленный бег. Упражнения дыхательные и на расслабление. Повторение правил судейства соревнований по бегу (занятия 13, 14), прыжкам в длину (занятия 14, 15), метанию гранаты (занятия 15, 16).

Повторение и оценка (занятие 14) техники бега на короткие (30-50 м) дистанции. Скорость бега – 50-70% от максимальной.

На занятии 16 оценка техники метания. Прыжок в длину с 10-12 м разбега способом «согнув ноги».

Игра «Ручей». Игру повторять 2-3 раза, постепенно увеличивая дистанцию. Между повторениями – активный отдых.

Теория

Теоретические сведения по теме «Роль физической культуры и спорта в подготовке молодого поколения к трудовой деятельности»; правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика

Занятия 19, 20, 21.

1. Ходьба с изменением направления по сигналам: обычная, спиной вперед, приставными шагами вправо, влево. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ос, ах. 3-5 раз. Бег в сочетании с ходьбой. Ходьба с остановками и поворотами по заданию.

2. Построение в две шеренги. Перекатывание баскетбольного мяча друг другу на расстоянии 4-6 м. Подбрасывание мяча, ловля его и передача партнеру двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с уменьшением высоты отскока. Ведение мяча шагом с пониженной частотой отскока. Упражнения дыхательные и на расслабление. Ведение мяча по прямой с обычным отскоком, с остановкой и одновременным снижением высоты отскока в заданном месте. Ходьба. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе бре, бру.

Занятия 22, 23, 24, 25.

1. Ходьба и выполнение дыхательных упражнений с произношением на выдохе ос, хе. Ходьба с выполнением 4-6 знакомых упражнений. Бег медленный, бег с изменением направления и скорости по сигналам с переходом на ходьбу.

2. Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления. Во время отдыха – дыхательные упражнения.

Игра в баскетбол

3. Беседа о роли занятий физической культурой в восстановлении здоровья и самоконтроле при занятиях спортивными играми. На занятии 25 оценить знания учащихся.

Занятия 26, 27, 28, 29.

1. Ходьба обычная, упражнение на внимание типа игры «Делай этак, делай так» в движении. Бег в сочетании с ходьбой по гимнастическим скамейкам. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ах, ох, ос. 5-6 раз.

2. Повторение техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Повторение техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли с остановкой в движении. Обучение технике ухода от опеки защитника с изменением направления и рывком по принципу «Отдай и выйди на свободное место». На занятиях 28, 29 оценить технику выполнения изученного приема.

Упражнения дыхательные и на расслабление. Учебная игра. В игре применять броски одной рукой от плеча и опеку игрока без мяча.

3. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы. Беседа «Роль физической культуры и спорта в подготовке юношей и девушек к трудовой деятельности».

Занятия 30, 31, 32.

1. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Медленный бег в различных направлениях, чередуемый с ускорениями. Дыхательные упражнения. Медленный бег спиной вперед, боком.

2. Эстафета.

3. Беседа о значении прогулок и занятий на свежем воздухе для укрепления здоровья и закаливания организма

Теория

Сведения о правилах судейства соревнований по лыжным гонкам; судейские протоколов; темы: «Самоконтроль при проведении лыжных прогулок», «Лыжные мази и варианты их применения».

Практика

Занятия 33, 34, 35, 36.

1. Подсчет ЧСС. Объяснение задач занятия. Повторить темы: «Одежда и обувь лыжника», «Самоконтроль при проведении лыжных прогулок». Проверить состояние одежды, обуви и инвентаря при проведении занятий лыжной подготовки. Упражнения для активизации носового дыхания. Строевые упражнения с лыжами. Передвижение от школы до места занятий.

2. Ходьба ступающим шагом без палок 150-200 м с интервалом отдыха 20-40 с. Свободное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности с применением изученных ходов, подъемов, спусков.

3. Стоя на лыжах, упражнения дыхательные и на расслабление с акцентом на выдохе. 3-5 раз. Выполнить команды «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!». Спокойная ходьба от места занятий до школы. Подсчет ЧСС. Опрос учащихся о самочувствии. Рекомендовать ежедневно при благоприятной погоде прогулки на лыжах, применяя изученные передвижения.

Занятия 37, 38, 39, 40.

2. Равномерное прохождение отрезков 300-400 м попеременным четырехшажным ходом. 2-4 раза. Сочетание попеременных и одновременных ходов при равномерном прохождении дистанции 300-400 м. 2-4 раза.

На занятиях 39-40 оценить ритмичность передвижения и технику перехода с попеременного на одновременный ход и обратно.

Спуски со склона и поворот переступанием в конце спуска, подъемы «полуелочкой» и «елочкой». 4-6 раз.

Эстафета.

Свободное передвижение на лыжах.

Занятия 41, 42, 43, 44.

1. Свободное передвижение на лыжах. Повторное прохождение отрезков со средней скоростью, применяя технику изученных ходов. 2-4 раза.

На занятиях 43-44 оценить технику прохождения дистанции. Ходьба на лыжах по глубокому снегу. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Передвижение на лыжах (500-800 м) с небольшим ускорением по желанию учащихся. Свободное передвижение на лыжах.

Занятия 45, 46, 47, 48.

1. Свободное передвижение по учебной лыжне

На занятиях 46, 47 оценить технику подъемов, спусков и поворотов на лыжах. На занятии 48 оценить умение на отрезке 1500-2000 м передвигаться на лыжах по слабо пересеченной местности, используя в зависимости от рельефа местности, состояние лыжни и других условий изученные ходы, технику перехода с попеременного хода на одновременный, спуск в основной стойке, подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой». Свободное передвижение на лыжах.

Занятия 49, 50, 51, 52.

1. Ходьба с пружинящими движениями ног и плавными движениями рук. Одновременные (занятие 49) и попеременные (занятия 50, 51) пружинящие движения с остановкой на носке одной ноги, другую согнуть вперед или назад. Пружинящие движения ногами (занятия 51, 52) в сочетании с круговыми движениями рук в лицевой и боковой плоскостях.

2. Девушки. Упражнения с лентой.

Махи и круги в боковой плоскости. Горизонтальный мах и круги над головой.

Беседа «Роль физической культуры и спорта в формировании эстетики движений и гармоническом физическом развитии организма будущей матери».

Юноши. Упражнения в сопротивлении.

3. Упражнения дыхательные и на расслабление. Проверка дневников самоконтроля.

Теория

Теоретические сведения по темам: «Роль физической культуры в восстановлении здоровья», «Правила проведения самостоятельных занятий спортивными группами», «Двигательный режим старшеклассников».

Практика

Занятия 53, 54, 55, 56, 57.

1. Повторение танцевальной комбинации, состоящей из шагов польки с элементами русской пляски (1 мин).

На занятиях 55-57 повторить комбинацию, состоящую из шагов вальса.

2. Девушки. Повторение упражнений с лентой. Обучение движениям лентой: «змейки» (занятие 53), «спирали» (занятие 54). На последующих занятиях повторение изученных упражнений с лентой и изучение зачетной комбинации.

Вертикальная «змейка» по полу справа, слева. Вертикальные «змейки» по воздуху. Повторить вышеописанное движение, заменив «змейку» по полу вертикальной «змейкой» по воздуху (2 мин).

Горизонтальные «змейки» лентой по полу и по воздуху:

«Спирали».

Выполнение упражнений дыхательных и на расслабление.

Зачетная комбинация с лентой.

Юноши. Выполнение упражнений в сопротивлении. Упражнения дыхательные и на расслабление.

Оценить знание старшеклассниц по теме «Роль физической культуры и спорта в формировании эстетики движений и гармоническом физическом развитии организма будущей матери».

Теория

Теоретические сведения по темам: «Роль физической культуры в восстановлении здоровья», правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; правила судейства соревнований по волейболу.

Практика

Занятия 58, 59, 60, 61.

1. Ходьба обычная с переходом на ускоренную.

Медленный бег с небольшим ускорением вдоль одной из сторон зала.

2. Стойка и перемещение волейболиста.

Передача мяча сверху.

Нижняя прямая подача.

Игра в волейбол и знакомство с правилами судейства.

Теория

Сведения о правилах судейства соревнований по волейболу, правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практика

Занятия 62, 63, 64, 65.

1. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений с акцентом на выдохе. 3

Медленный бег; бег правым и левым боком в стойке волейболиста; ходьба обычная; бег скрестным шагом правым и левым боком; бег обычный с ускорением (2-3 раза) по диагонали.

Ходьба и выполнение дыхательных упражнений с произношением на выдохе ос.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча от груди. 6-8 раз. Броски мяча из-за головы. 6-8 раз. Броски мяча из-за головы одной рукой. 4-6 раз. Броски мяча из-за головы в прыжке. 3-5 раз. Упражнения дыхательные и на расслабление.

И.п. – мяч внизу. 1-2 – мяч вверх; 3-4 – упор присев, мяч на пол; 5-6 – встать, руки в сторону и

2. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча, наброшенного партнером.

Повторение и оценка (занятие 63) техники передачи мяча сверху. Повторение и оценка (занятие 64) техники нижней прямой подачи. Учебная двусторонняя игра.

Теория

Теоретические сведения по темам: «Роль физической культуры в восстановлении здоровья», «Правила проведения самостоятельных занятий спортивными группами», «Двигательный режим старшеклассников».

Практика

Занятия 66, 67, 68.

1. Упражнение на внимание.

Повороты кругом в движении. Медленный бег.

2. Бег с высоким подниманием бедра. 2-3 раза по 6-10 с. Семенящий бег. 2-3 раза по 10-15 м. Упражнения дыхательные и на расслабление. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять в медленном и среднем темпе по 5-10 с. 2-3 раза.

Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ос. Эстафетный бег. Повторить технику передачи эстафеты способом «сверху без перекладывания из руки в руку». Учебная круговая эстафета с этапами 20 м – девушки, 30 м – юноши. На занятии 68 оценить технику передачи и приема эстафеты при беге в среднем темпе. Дыхательные упражнения и на расслабление.

Преодоление прыжками горизонтальных препятствий: рва или канавы длиной 1-2 м (девушки), рва или канавы длиной 2-2,5 м (юноши) – и вертикальных: барьера или планки на высоте 40-60 см (девушки), барьера или планки на высоте 80-100 см (юноши). Полоса состоит из 2-4 препятствий, расположенных друг от друга на расстоянии 20-30 м. 3-4 раза. Активный отдых

Оценочные материалы для специально - оздоровительных групп.

| | | |
|---------------------------------|---|--------------------|
| Сила мышц спины | Из положения, лежа на животе удерживание поднятой грудной клетки над полом, руки в стороны, сжаты в кулаки. | Норма- 1,5 минуты. |
| Сила позвоночно-поясничных мышц | Лежа на спине удерживать поднятые ноги под углом 45%, руки за головой. | Норма- 3 минуты |
| Сила мышц живота | Сидя, отклонить туловище под углом 45%, руки на поясе (4 пальца за спину, 1 палец на живот). | 3 минуты. |

Степень утомления обучающихся при занятиях физической культурой.

| Наблюдаемые признаки | Степень утомления | | |
|----------------------|-------------------|---------|------------------------|
| | наибольшая | средняя | большая (недопустимая) |
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 1. Окраска слизистых и кожных покровов | Без изменения или легкое покраснение | Значительное покраснение, скоро проходящее | Значительное покраснение или, наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающие |
| 2. Потливость | Отсутствует или небольшое выступление пота | Большая потливость верхней половины тела | Потливость, распространившаяся на все тело |
| 3. Дыхание | Ровное, спокойное, глубокое | Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием | Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными |
| 4. Осанка, походка, характер движений | Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная | Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания | Резкие покачивания. Дрожание конечностей. Вынужденные позы с опорой |
| 5. Речь, мимика | Речь отчетливая, мимика обычная | Речь затруднена. Выражение лица напряженное. Взгляд вялый | Речь крайне затруднена. Выражение лица страдальческое |
| 6. Самочувствие | Жалоб нет. Бодрое состояние | Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, отдышка, шум в ушах, биение в висках. | Головокружение головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота |
| 7. Внимание, интерес к проводимому занятию | Внимание, интерес, активность сохранены. | Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена. | Рассеянность. Ответы не попад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии. |

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований;
- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера-преподавателя на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей,

сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес обучающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и его индивидуальных особенностей.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические;
- психогигиенические.

Методическое обеспечение занятий

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки

применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма обучающихся, потому что в группе могут быть дети различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от детей качественного выполнения упражнений.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы;
соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль(предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса(ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

лекции (изложение теоретического учебного материала);
беседы;

практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений); нестандартный занятия (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования); просмотр видеозаписей.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио-и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры.

Кадровое обеспечение:

К реализации данной программы может приступить тренер-преподаватель, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с детьми.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

| Наименование предметов оборудования | Количество |
|--|------------|
| Гимнастическая стенка (пролёты) | 3-4 |
| Гимнастическая скамейка | 2 |
| Гимнастические кольца | 1 пара |
| Гантели разного веса | 10-15 пар |
| Гимнастические палки | 10 |
| Булавы | 20 |
| Скакалки | 10 |
| Набивные мячи разного веса | 10-15 |
| Мячи волейбольные | 5 |
| Малые резиновые мячи | 10 |
| Эспандер ручной | 5 |
| Лесенки подвесные | 3 |
| Велюстановка | 1 |
| Набор мелких предметов (деревянные кубики, мешочки с наполнителями, шарики, палочки и др.) | 2 |
| Косая плоскость для коррекции стоп | 2 |
| Кушетки | 3-4 |
| Коврики | 15 |
| Зеркало большое | 3-4 |
| Ростомер | 1 |
| Весы | 1 |
| Сантиметровая лента | 5 |
| Секундомер | 1 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И., Физкультура при близорукости.- М.:Знание,1985.
2. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения.-М.: Знание,1982.
3. Апанасенко Г.В. Физическое развитие детей и подростков.- Киев: Здоровье, 1985.
4. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах.-М.: Высшая школа,1986.
5. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Физкультура и спорт,1987.
6. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб.пособ. для техникумов.- М.: Высшая школа, 1986.
7. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А., Тренировочные программы для здоровья.- Киев: Здоровье, 1985.
8. Иорданская Ф.А. Главный рекорд-здоровье.-М.: Знание,1980.