**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования и науки Республики Бурятия ‌‌**

**‌Заиграевское РУО‌**​

**МБОУ Старо-Курбинская ООШ**

«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическом советом Директором

от\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_г. МБОУ «Старо-Курбинская ООШ»

Протоколом № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пашин Е.Ю.

Приказ № от \_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**Школьный спортивный клуб «Чемпион».**

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации программы: 1 год.

 Автор-составитель:

Пашин Е.Ю.

Учитель физической культуры

Старая-Курба

2023.

Содержание.

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «Чемпион» по спортивно-оздоровительному направлению в 5-9классах .

1.Основные характеристики программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Особенности реализации программы.

1.3. Планируемые результаты.

1.4. Оздоровительные результаты программы.

1.5. Ожидаемые результаты.

II. 2.Организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2023-2024 учебный год.

III. Содержание программы.

1. Баскетбол.

2.Мини-футбол

3. Волейбол.

4. Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике.

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

**I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ**

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;

- уметь;

- владеть/использовать;

- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

**II**. **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**Школьный спортивный клуб «Юный чемпион»**

**1. Основные характеристики программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года№ 1897;

3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно- половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

**Отличительные особенности программы.**

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;

2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.

4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «Чемпион» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических вида спорта: общая физическая подготовка.Программа школьного спортивного клуба «Чемпион» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**1.2. Особенности реализации программы**

Особенностями программы ШСК «Чемпион» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 2часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления) Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- баскетбол: 11-14 лет;

- мини-футбол: 12-16 лет;

- баскетбол: 11-16 лет;

- шахматы: 11-12 лет;

- общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике: 11 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а

именно все занятия в школьном спортивном клубе «Чемпион» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**1.3. Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Коммуникативные  | Личностные | Регулятивные  | Познавательные  |
| Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогамиПостановка вопросовРазрешение конфликтов | СамоопределениеСмыслообразование | Соотнесение известного и неизвестного Планирование Способность к волевому усилиюОценка | Формулирование цели.Выделение для себя необходимой информации.Выбор эффективных способов решения поставленных задач.Анализ и синтез.Рефлексия.Сравнение. |

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы школьного спортивного клуба «Белая ладья» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр;

- подготовка лыж к соревнованием (смазка, ремонт).

**1.4. Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**1.5. Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течении года.

**2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2023-2024 учебный.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Направления | Всего часов |
| 1 | Волейбол | 12 |
| 2 | Баскетбол | 10 |
| 3 | Мини-футбол | 10 |
| 4 | Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике | 14 |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **БАСКЕТБОЛ Теоретическая подготовка.**

2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

4. Физическая подготовка баскетболиста.

5. Техническая подготовка баскетболиста.

6. Тактическая подготовка баскетболиста.

7. Психологическая подготовка баскетболиста.

8. Соревновательная деятельность баскетболиста.

9. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

10. Правила судейства соревнований по баскетболу.

11. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка.**

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка.**

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым - левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Тематическое планирование.**

**2.МИНИ-ФУТБОЛ**

**1.Техника безопасности. Введение:** Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

**2.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

**1. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат. **Практика:** Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно - мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**2. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря - ловля низких, полувысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1;3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

**Правила игры.**

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

**Тематическое планирование.**

**3 ВОЛЕЙБОЛ.**

**Теоретическая подготовка**

- История возникновения и развития волейбола.

- Правила безопасности при занятиях волейболом.

- Правила игры.

- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

- Режим дня спортсмена.

**Общеразвивающие упражнения**

ОРУ на месте без предметов ОРУ в движении без предметов ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести. специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

**Техническая подготовка**

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

**Тактическая подготовка**

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Тематический план.**

**4.Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике.**

**Упражнения на основе гимнастики**

1. Упражнения основной гимнастики:

- виды строевых упражнений;

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

***Развитие гибкости.***

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;

- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;

- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;

- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

***Развитие координации:***

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;

- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;

- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления;

- варианты заданий для развития специфических видов координации:

- виды перестроений (пространственная ориентация),

- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

***Развитие силы.***

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

*Развитие силово выносливости.*

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

**Упражнения на основе лёгкой атлетики**

***Развитие выносливости:***

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;

- кроссовый бег;

- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности (ЧСС: от 130-160 до 160-180 уд/мин.);

- бег с препятствиями;

- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;

- бег на разные дистанции с финальным ускорением;

***Развитие быстроты.***

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;

- кроссовый бег;

- бег по пересечённой местности;

- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;

- эстафеты.

***Развитие силы:***

- прыжковые упражнения с отягощениями;

- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;

- прыжки на допустимую высоту;

- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;

- комплексы упражнений с набивными мячами;

- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;

- бег с препятствиями;

- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

**Тематическое планирование.**

**IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение**

*Библиотечный фон (книгопечатная продукция):*

- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портно- ва.-М„ 1997.

- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 1997.

- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.

Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М.,

Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. - М.,

Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М.,

Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М.,

- Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 1998.

- *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

- *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.

- *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

- *Ермаков В. В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

- *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

- *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

- *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

- *Поварницин А.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

- *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

- *Филин В.П., Фомин НА.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002

- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Юоветский спорт, 1999

- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003

- Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2005

- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010

- Колодницкий Г.А. Внеурочная детельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

**Демонстрационные печатные материалы:**

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;

- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Технические средства и экранно-звуковые пособия:**

- компьютер и принтер;

- видеоматериалы;

- электронное табло.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- мишени для метания;

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1кг., 2 кг.);

- мячи малые (теннисные);

- скакалки гимнастические;

- мячи малые мягкие;

- обручи гимнастические;

- рулетка измерительная;

- щиты баскетбольные с кольцами;

- мячи баскетбольные;

- манишки двухсторонние игровые;

- сетка волейбольная со стойками;

- табло перекидное;

- лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);

- аптечка медицинская;

- насос для накачивания мяче

- футбольные ворота (для мини-футбола);

- мячи волейбольные;

- мячи футбольные;

- стойки для обводки;

- конусы;

- фишки;

- табло электронное настенное.