

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа № 10»**

Принята на заседании методического
педагогического совета
от « 1 » июля 2024 г.
Протокол № 10

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть-Кемская СОШ №10
Ю.Л.Прудников
Приказ № 01-10-165А
от «1» июля 2024 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**Физкультурно-спортивной направленности
«Олимпийский резерв»**

Возраст обучающихся: 8- 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лаев Денис Николаевич
педагог дополнительного образования

п. Усть - Кемь
2024 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- 2) Указом Президента РФ от 07.05.2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- 3) Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- 4) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 6) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- 7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- 9) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- 10) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- 11) Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- 12) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 13) Закон Красноярского края «Об образовании в Красноярском крае» от 26.06.2014 г. № 6-2519;
- 14) Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Усть-Кемская средняя общеобразовательная школа № 10»;
- 15) Положением о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ Усть-Кемская СОШ № 10.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпийский резерв» - физкультурно -спортивная.

Новизна и актуальность

Отличительные особенности программы.

По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой стартового (ознакомительного) уровня.

Программа направлена на личность ребенка, создание условий для развития его склонностей и способностей в настоящем и будущем, делает все. Разноуровневое обучение - один из возможных способов решения проблемы индивидуализации в обучении. В основу решения этой проблемы должна быть поставлена идея выбора самим учащимся уровня сложности выполняемых заданий. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для такого выбора. Для развития обучающихся и создания для каждого ситуации успеха предусмотрены задачи и задания, с которыми ребенок наверняка справится и почувствует себя победителем.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 8-17 лет. В основе образовательной деятельности лежит индивидуальный и личностно-ориентированный подходы к обучающимся, учет возрастных, эмоциональных, и коммуникативных особенностей.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в группы, возможно разновозрастные, численностью до 15 человек.

Условия приема детей: предварительной подготовки не требуется.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

Актуальность: Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся.

Задачи программы:

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, лыжная гонка, легкой атлетики;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Основные направления деятельности:

- *образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
 - *оздоровительное* (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);
- развивать координационные способности и силу воли.

Данная программа является **модифицированной**

Спортивной направленности

Срок реализации 1 года

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю	Нагрузка в год	Дата начала занятий	Дата окончания занятий
1 год	8–17 лет	45 минут	2 раза в неделю по 3 часа	6 часа	204 часов	3.09.24	22.05.25

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Место предмета в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 6 час в неделю 204 учебных часов в год. и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Календарный учебный график

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол	30	2	28	Внутри школьные соревнования
2	Баскетбол	30	2	28	Внутри школьные соревнования
3	Футбол	30	2	28	Внутри школьные соревнования
4	Тег-	30	2	28	Внутри школьные

	регби				соревнования
5	Теннис	30	2	28	Внутри школьные соревнования
6	Легкая атлетика	30	2	28	Внутри школьные соревнования
7	Лыжные гонки	24	2	22	Внутри школьные соревнования

Календарно-тематическое планирование по волейбол.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	Правила игры в волейбол. Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	3	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	3	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий	Уметь выполнять технические элементы

					удар. Учебная игра.	
5			Тренировочный урок.	3	Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	3	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	3	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	3	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Игра «Мяч через сетку» по основным	Уметь выполнять

			ный урок.		правилам. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся	технические элементы
--	--	--	-----------	--	--	----------------------

Календарно-тематическое планирование по футболу.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	3	. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой	Уметь выполнять технические элементы

					подъёма.	
3			Тренировочный урок.	3	Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	3	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	3	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением	Уметь выполнять технические элементы

					направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	
7			Тренировочный урок.	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	Уметь выполнять технические элементы

11			Тренировочный урок.	2	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь выполнять технические элементы

Календарно-тематическое планирование по тег-регби.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	3	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	3	Подвижная игра с элементами регби . ОФП. Развитие выносливости	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	3	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды	Уметь выполнять технические элементы

					передвижений.	
5			Тренировочный урок.	3	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	3	Силовая подготовка. Подвижные игры	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Элементы защиты. Подвижные игры	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Обучение передаче мяча на короткой дистанции. Обучение передаче мяча средней дистанции. Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Закрепление техники передвижений в атаке.	Уметь выполнять технические

					Закрепление техники передвижений в защите. Закрепление техники передвижений в играх.	элементы
12			Тренировочный урок.	2	Закрепление передачи мяча.	Уметь выполнять технические элементы

Календарно-тематическое планирование по теннису.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	3	Правила игры (теория). Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	3	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	3	Тактические приёмы и комбинации.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	3	Возврат мяча срезка слева влево.	Уметь выполнять технические элементы

5			Тренировочный урок.	3	Теоретические примеры.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Упражнения на развитие скорости удара.	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Совершенствование подачи и их приёма.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Имитация ударов на столе.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Подача мяча	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	Уметь выполнять технические элементы

Календарно-тематическое планирование по лыжным гонкам.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	. Краткие сведения о лыжном спорте.	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	Основы техники и тактика лыжных гонок.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Упражнения, развивающие общую выносливость	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	2	Подводящие и имитационные упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	2	Классические способы лыжных ходов.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	2	Коньковые способы лыжных ходов.	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Переходы в классических передвижениях на лыжах.	Уметь выполнять технические элементы

8			Тренировочный урок.	2	Переходы в коньковых передвижениях на лыжах.	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Подъемы, спуски, торможение, повороты.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Подвижные игры на лыжах.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Контрольные соревнования по лыжам, ОФП, СФП, по легкой атлетике.	Уметь выполнять технические элементы

Календарно-тематическое планирование по баскетболу.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в	Уметь выполнять технические элементы

					стойке баскетболиста.	
2			Тренировочны й урок.	3	Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперёд, в движении.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочны й урок.	3	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочны й урок.	3	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочны й урок.	3	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновател ьное занятие.	3	Бросок мяча одной рукой в щит с места.	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочны й урок.	3	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. После ведения и остановки.	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочны й урок.	2	Бросок мяча в прыжке одной	Уметь выполнять технические

					рукой с места.	элементы
9			Тренировочный урок.	2	Штрафной бросок.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Зонная защита. Перехват мяча.	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Командные действия в нападении.	Уметь выполнять технические элементы

Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	3	История развития легкоатлетического спорта.	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	3	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Уметь выполнять технические элементы

3			Тренировочный урок.	3	Ознакомление с правилами соревнований.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	3	Общая физическая подготовка.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	3	Специальная физическая подготовка.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	2	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Основы техники видов легкой атлетики	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Инструкторская и судейская практика.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный	3	Техника	Уметь

			й урок.		безопасности во время занятий легкой атлетикой	выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Уметь выполнять технические элементы

	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3	Стенка гимнастическая	Г	
5	Скамейки гимнастические	Г	
6	Стойки волейбольные	Д	
7	Сетка волейбольная	Д	
8	Канат для лазания	Д	
9	Комплект матов гимнастических	Г	
10	Мячи волейбольные	Д	
11	Набор для подвижных игр	К	
12	Аптечка медицинская	Д	
13	Стол для настольного тенниса	Д	
14	Комплект для настольного тенниса	Г	
15	Мячи футбольные	Г	
16	Мячи баскетбольные	Г	

	Спортивные залы (кабинеты)		
17	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

Использованная литература

Литература, использованная при разработке программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496
5. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
6. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. - М.: ФиС, 1980.
8. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М. , ФиС, 1979.
9. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
10. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
11. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.