

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

«УТВЕРЖДАЮ»

Педагогического совета

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского
района Санкт - Петербурга

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Разработчик:
Андрейчук Надежда Васильевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы:	
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Адресат программы	В творческое детское объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте от 10 до 15 лет, желающие обучиться базовым навыкам игры в баскетбол. Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.
Актуальность программы	Учащиеся овладевают не только технико-тактической подготовкой, а так же смогут использовать знания, умения и навыки в самостоятельных занятиях в свободное от учебы время, в летний период, вовлекая друзей, подруг, товарищей, одноклассников к более активным занятиям физическими упражнениями, тем самым сокращая время проведения у компьютера. Своим личным примером покажут, что сигареты, наркотики, употребление спиртных напитков не совместимы со спортом и, что здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью в жизни современного человека.
Уровень освоения программы	Общекультурный
Объем и срок освоения программы	Программа рассчитана на 3 года, по 4 академических часа в неделю
Цель и задачи программы	<p>Цель программы - создание условий для укрепления психического и физического здоровья ребенка, средствами становления навыков игры в баскетбол. Для достижения цели программы решаются следующие задачи:</p> <p>обучающие:</p> <p>Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведению мяча, броскам мяча в корзину.</p> <p>Начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>Обучение к игровым условиям.</p> <p>Выполнение нормативных требований по видам подготовки</p> <p>развивающие:</p> <p>Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности</p> <p>Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения.</p> <p>воспитательные:</p> <p>Воспитание у занимающихся стойкого интереса к занятиям баскетболом.</p> <p>Выработка привычки к самостоятельным занятиям в свободное время</p> <p>Воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни.</p>

Планируемые результаты освоения программы	<u>предметные:</u> -знание и применение правил техники безопасности при выполнении
---	---

	<p>жнений;</p> <p>-знание и применение комплексов общефизических и специальных физических упражнений;</p> <p>-знание специфических упражнений баскетбола;</p> <p>-знание и умение применять приемы тактической подготовки; -знание и умение применять правила психологической подготовки</p> <p><u>метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; <p><u>личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -проявление патриотизма; -проявление морально - волевых качеств; -проявление нравственно - этических качеств; -демонстрация культуры поведения; -демонстрация умения работать в команде; -воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности
--	--

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации	Русский
Форма обучения	Очно

Особенности реализации программы	
Условия набора в коллектив	Набор производится без вступительных испытаний.
Условия формирования групп	Разновозрастные.
Количество обучающихся в группе	15 человек
Формы организации занятий	групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками). фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
Формы проведения занятий	Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, товарищеские матчи, соревнования, тестирования..
Материально-техническое оснащение	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, компьютер, мультимедийный проектор.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	8	2	6	Предварительный контроль
2.	Физическая подготовка: общая	38	-	38	Текущий контроль
а)	физическая специальная			24	
б)	физическая			14	
3.	Техническая подготовка: Техника нападения Техника защиты	43	1 0,5 0,5	42 21 21	наблюдение
4.	Тактическая подготовка: Тактика нападения Тактика защиты		2 1 1	30 15 15	
5.	Интегральная подготовка		2	2	

6.	Учебные, товарищеские игры	6	1	5	Текущий контроль
7.	Соревнования	7	1	6	наблюдение
8.	Контрольные нормативы	4	1	3	Текущий контроль
9.	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	наблюдение
ИТОГО		144	9	135	

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	8	2	6	Предварительный контроль
2.	Физическая подготовка: общая	38	-	38	Текущий контроль
а)	физическая специальная			24	
б)	физическая			14	
3.	Техническая подготовка: Техника нападения Техника защиты	43	1 0,5 0,5	42 21 21	наблюдение
4.	Тактическая подготовка: Тактика нападения Тактика защиты	32	2 1 1	30 15 15	Текущий контроль
5.	Интегральная подготовка	2		2	наблюдение
6.	Учебные, товарищеские игры	6	1	5	Текущий контроль
7.	Соревнования	7	1	6	наблюдение
8.	Контрольные нормативы	4	1	3	Текущий контроль
9.	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	наблюдение
ИТОГО:		144	9	135	

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	8	2	6	Предварительный контроль
2.	Физическая подготовка: общая	38	-	38	Текущий контроль
а)	физическая специальная			24	
б)	физическая			14	

3.	Техническая подготовка: Техника нападения Техника защиты	43	1 0,5 0,5	42 21 21	наблюдение
4.	Тактическая подготовка: Тактика нападения Тактика защиты	32	2 1 1	30 15 15	Текущий контроль
5.	Интегральная подготовка	2		2	наблюдение
6.	Учебные, товарищеские игры	6	1	5	Текущий контроль
7.	Соревнования	7	1	6	наблюдение
8.	Контрольные нормативы	4	1	3	Текущий контроль
9.	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	наблюдение
	ИТОГО:	144	9	135	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Содержание программы I года обучения

1. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий.

2. Физическая подготовка

- Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

- Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка - Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.

Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

- Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
- Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Tактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Контрольное тестирование.

Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов. Сдача контрольных нормативов. **6. Соревнования.** Принять участие в соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Содержание программы II года обучения:

1. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий.

2. Физическая подготовка

- *Общая физическая подготовка.*

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

канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

- *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка - Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

- Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

- Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

- Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Tактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Контрольное тестирование.

Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов. Сдача контрольных нормативов. **6. Соревнования.** Принять участие в соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы III года обучения:

1. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий.

2. Физическая подготовка

- Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

- Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

- Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

- Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

- Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

- Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с

места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Контрольное тестирование.

Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов. Сдача контрольных нормативов. **6. Соревнования.** Принять участие в соревнованиях.

Методические материалы Список

литературы для педагогов:

1. Башкин С. «Уроки по баскетболу» Ф и С, 2.
2. Бутенко Б. И. О путях развития быстроты.
3. Вайнбаум «Гигиена физического воспитания» Просвещение,
4. Зациорский В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств. Ф и С,
5. Зинин А. Детский баскетбол, Ф и С,
6. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. Ф и С,
7. Мильнер Е.Г. Формула жизни. Ф и С,
8. Мирошниченко Р.В. Развитие быстроты движения в процессе обучения и тренировки юных баскетболистов в кн: «Начальная подготовка юного спортсмена» под общей ред. Филина В.П. и Грошенко С.С. Ф и С,
9. КН. Травин «Баскетбол» Ф и С,
10. С. Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболистов» Ф и С,
11. С. Стонкус « Мы играем в баскетбол» Просвещение,

Список литературы для обучающихся:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, Ф и С,

2. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.П. Педагогика здоровья, СПб,
3. С. Стонкус « Мы играем в баскетбол» Просвещение,
4. Чусов Ю.Н. Особенности закаливания спортсменов, Ф и С,

Оценочные материалы

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога, а также в универсальной диагностической карте.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий и 1-года обучения), в форме тестирования, контрольных испытаний,

соревнований. Результаты по окончании каждой темы фиксируются в диагностической карте, разработанной педагогом непосредственно для данной программы, а также (по итогам полугодий) - в универсальной диагностической карте, принятой в Учреждении. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании 2-го года обучения по программе. Формы – тестирование, контрольные испытания, соревнования. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование,. Результаты заносятся в карту «Банк достижений», а также в диагностическую карту; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов.

Основной формой предъявления результата на любом этапе являются результаты, показанные детьми на соревнованиях различного уровня.

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностноориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

Для процесса обучения необходимы следующие дидактические материалы: кинограммы, специальная литература, презентации по темам.

Оценочные материалы к программе I года обучения программа «Баскетбол» освоение программы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки.

оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Участие в соревнованиях.

Оценивание производится в соответствии с правилами соревнований по баскетболу.

Оценочные материалы к программе

II, III года обучения программа «Баскетбол» освоение программы

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места(см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м(сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту(кол.в.ораз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м(сек)		Бег 20 м(сек)		Бег 40 сек(м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол.в.ораз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4,2	160	140	100	110
Мини-баскетбол	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	ниже среднего	140	135	11,3	11,5	4,5	4,7	125	115	50	55

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Банк достижений

Участие учащихся в соревнованиях

Фамилия и имя учащегося	Название команды	Название мероприятия (конкурс, соревнования)	Результат участия